

|                                                                                |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|----|----------|---|----|-------------------------------------------------|-----|-----|----|----|
| 2024年度 日本工学院八王子専門学校                                                            |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| スポーツ健康学科 テニスコース                                                                |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| テニス演習 3                                                                        |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 対象                                                                             | 2年次                                    | 開講期 | 前期 | 区分       | 必 | 種別 | 演習                                              | 時間数 | 180 | 単位 | 12 |
| 担当教員                                                                           | 鷲田・和田・柳田                               |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 日本テニス協会公認S級エリートコーチ/プロテニスプレイヤー/日本スポーツ協会公認テニスコーチ4 |     |     |    |    |
| 授業概要                                                                           |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| テニスプレイヤー/コーチにおける体力・身体面の向上と基本の6ショットを応用した戦術を学びます。                                |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 到達目標                                                                           |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 基本の6ショットを適切なスピード、回転、高さでコントロールして打つことができ、それらを応用した戦術を理解できる。また、連戦を戦い抜く体力と身体を手に入れる。 |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 授業方法                                                                           |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| オンコートでの実技形式を中心に行います。                                                           |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 成績評価方法                                                                         |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。                                       |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 履修上の注意                                                                         |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 理由のない遅刻や欠席は認めません。授業回数の4分の3の出席がなければ単位取得できません。                                   |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 教科書教材                                                                          |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 必要に応じて適選資料を配布します。                                                              |                                        |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 回数                                                                             | 授業計画                                   |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 第1回                                                                            | 基本の6ショットにおいて課題を整理し、矯正・強化を含めた目標設定を行う    |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 第2回                                                                            | ストローク(フォアハンド・バックハンド)における現状の課題を矯正・強化する① |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |
| 第3回                                                                            | ストローク(フォアハンド・バックハンド)における現状の課題を矯正・強化する② |     |    |          |   |    |                                                 |     |     |    |    |

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| 2024年度 日本工学院八王子専門学校 |                                      |
| スポーツ健康学科 テニスコース     |                                      |
| テニス演習 3             |                                      |
| 第4回                 | ボレー(フォアハンド・バックハンド)における現状の課題を矯正・強化する① |
| 第5回                 | ボレー(フォアハンド・バックハンド)における現状の課題を矯正・強化する② |
| 第6回                 | サーブ・リターンにおける現状の課題を矯正・強化する①           |
| 第7回                 | サーブ・リターンにおける現状の課題を矯正・強化する②           |
| 第8回                 | 体力・身体強化①                             |
| 第9回                 | 体力・身体強化②                             |
| 第10回                | 体力・身体強化③                             |
| 第11回                | 体力・身体強化④                             |
| 第12回                | 体力・身体強化⑤                             |
| 第13回                | パターン練習①                              |
| 第14回                | パターン練習②                              |
| 第15回                | ゲーム形式                                |