

2024年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 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 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	
スポーツ健康学科三年制 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