

科目名		スポーツ実技 2				年度	2025
英語表記		Sport Practice 2				学期	実技
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル		評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業概要	1	テニスの起源	起源・歴史を理解できる	3	
			2	競技ルール	ルールを理解できる		
			3	授業内容	授業内容を理解できる		
2	握り方とスイング	基本動作	1	ラケットの握り方	握り方を理解できる	2	
			2	基本のスイング	スイングを理解している		
			3	基本のストローク	ストロークを理解している		
3	スイング	フォアハンド	1	打ち方	打ち方を理解している	2	
			2	ユニットターン	ユニットターンを理解している		
			3	ラリー	ラリーを続けることができる		
4	スイング	バックハンド	1	打ち方	打ち方を理解している	2	
			2	ラリー	ラリーを続けることができる		
			3	ミニゲーム	フォア・バックを組み合わせで試合が出来る		
5	スマッシュボレー	スマッシュボレーについて	1	打ち方	スマッシュ・ボレーの打ち方を理解している	2	
			2	スマッシュ	スマッシュを打つことが出来る		
			3	ボレー	ボレーを打つことが出来る		
6	サーブ	サービステクニク エースをねらう	1	基本的テクニク	サーブの基本的なテクニクを理解できる	2	
			2	変化球	変化球の打ち方を理解できる		
			3	エースの狙い方	エースを狙うための技術を理解できる		
7	サーブ	リターンについて	1	基本的テクニク	リターンの基本的なテクニクを理解できる	2	
			2	リターン練習	リターンを習得できる		
			3	サービスゲーム	ゲーム内で活かすことができる		
8	ゲーム①	シングルス	1	ルール理解	シングルスのルールを理解できる	2	
			2	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、 技術を習得することができる		
9	ゲーム②	ダブルス	1	ルール理解	ダブルスのルールを理解できる	2	
			2	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、 技術を習得することができる		
10	ゲーム③	ダブルス	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、 技術を習得することができる	2	
11	模擬レッスン①	テニスコース学生による指導	1	模擬レッスン 基本動作	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける 【基本動作を理解できる】	2	
12	模擬レッスン②	テニスコース学生による指導	1	模擬レッスン サーブ	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける 【サーブを習得できる】	2	
13	模擬レッスン③	テニスコース学生による指導	1	模擬レッスン スマッシュ	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける 【スマッシュを習得できる】	2	
14	ゲーム④	ダブルス	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、 技術を習得することができる	2	
15	まとめ	小テスト 振り返り	1	サーブ	確実にコートに入れることが出来る	1	
			2	ラリー	ラリーを繰り返すことが出来る		
			3	スマッシュ	確実にコートに入れることが出来る		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等