

科目名		テニス演習 3			年度	2025
英語表記		Tennis Instructor Seminar 3			学期	前期
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	ストロークの矯正・強化①	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	ストロークにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
2	ストロークの矯正・強化②	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
3	ストロークの発展①	打点・軌道・ポジションを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・ポジションを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
4	ストロークの発展②	打点・軌道・ポジションを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
5	ボレーの矯正・強化①	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	ボレーにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
6	ボレーの矯正・強化②	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
7	ボレーの発展①	打点・軌道・タイミングを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・タイミングを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
8	ボレーの発展②	打点・軌道・タイミングを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
9	サーブ&レシーブの矯正・強化①	サーブ&レシーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	サーブにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 段階的練習	段階的練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
10	サーブ&レシーブの矯正・強化②	サーブ&レシーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 協力的練習	協力的練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
11	サーブ&レシーブの発展①	打点・軌道・コースを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・コースを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
12	サーブ&レシーブの発展②	打点・軌道・コースを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
13	パターン練習①	発展させたショットをパターン練習で実践する	1 クロス展開のパターン練習	クロス展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 ストレート展開のパターン練習	ストレート展開でのポイント取得理解する		
			3 逆クロス展開のパターン練習	逆クロス展開でのポイント取得を理解する		
14	パターン練習②	発展させたショットをパターン練習で実践する	1 クロス展開のパターン練習	クロス展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 ストレート展開のパターン練習	ストレート展開でのポイント取得理解する		
			3 逆クロス展開のパターン練習	逆クロス展開でのポイント取得を理解する		
15	ゲーム形式	ゲーム形式での実践と新たな課題の発見	1 ゲーム形式	1～14回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			フィードバック	ゲーム形式で発見した新たな課題の共有		

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