科目名	プレイヤー演習１							年度	2025
英語科目名	Player Exercises 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 テニスコース　2年次	必／選	選	時間数	90	単位数	6	種別※	演習
担当教員	和田	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロテニスプレーヤー		

【科目の目的】

基本技術の習得、フィジカルトレーニング、試合を想定したパターン練習でプレイヤーに必要な技術と身体づくりを学びます。

【科目の概要】

選手としての基礎技術の習得・強化を目指し、JOPトーナメント（日本ランキング対象大会）及び専門学校テニス大会で活躍するために必要なスキルを身につけることを目指します。

【到達目標】

A 基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所を調整することができる
B 自身の強みを理解し、戦術的に活用してポイントを取得することができる
C サーブ＆レシーブ後の2～3球目までストーリー性のある配球ができる

【授業の注意点】

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。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所を調整することができる		基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所をある程度調整することができる		基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所を調整することができない
到達目標 B	自身の強みを理解し、戦術的に活用してポイントを取得することができる		自身の強みをある程度理解し、戦術的に活用してポイントを取得することができる		自身の強みを理解し、戦術的に活用してポイントを取得することができない
到達目標 C	サーブ＆レシーブ後の2～3球目までストーリー性のある配球ができる		サーブ＆レシーブ後の2～3球目まである程度ストーリー性のある配球ができる		サーブ＆レシーブ後の2～3球目までストーリー性のある配球ができない

【教科書】

テニス指導教本1・2

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

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。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	プレイヤー演習１	年度	2025
英語表記	Player Exercises 1	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	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運動強度を上げながら実践する		
2	ストロークの発展	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		
3	ボレーの矯正・強化	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運動強度を上げながら実践する		
4	ボレーの発展	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		
5	サーブ＆レシーブの矯正・強化	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運動強度を上げながら実践する		
6	サーブ＆レシーブの発展	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		
7	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	1～6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		
8	PDCAサイクル	自身の強みを知る	1	現状の課題を確認	ゲームにおける現状の課題を理解できる	2	
			2	段階的練習	段階的練習で強化をする		
			3	ライブボール練習	ライブボール練習で運動強度を上げながら実践する		
9	パターン練習(ストローク)①	XIの2パターンを理解する	1	XI展開	XI展開でのポイント取得を理解する	2	
			2	クロス・ストレート展開のパターン練習	クロス・ストレート展開でのポイント取得ができる		
			3	まとめ	XI展開をフリーポイントで実践する		
10	パターン練習(ストローク)②	VAの2パターンを理解する	1	VA展開	VA展開でのポイント取得を理解する	2	
			2	クロス・ストレート展開のパターン練習	クロス・ストレート展開でのポイント取得ができる		
			3	まとめ	VA展開をフリーポイントで実践する		
11	パターン練習(ネットプレー)①	立体的ポイント奪取を理解する	1	クロス展開のパターン練習(半面)	半面のクロス展開で立体的ポイント奪取を理解する	2	
			2	ストレート展開のパターン練習(半面)	半面のストレート展開で立体的ポイント奪取を理解する		
			3	まとめ	立体的ポイント奪取をフリーポイントで実践する		
12	パターン練習(ネットプレー)②	立体的ポイント奪取を理解する	1	クロス展開のパターン練習(制限有)	制限のあるクロス展開で立体的ポイント奪取を理解する	2	
			2	ストレート展開のパターン練習(制限有)	制限のあるストレート展開で立体的ポイント奪取を理解する		
			3	まとめ	立体的ポイント奪取をフリーポイントで実践する		
13	パターン練習(サーブ＆レシーブ)①	ビックVとスモールVを理解する	1	ビックV	協力的練習から状況に応じた3球目展開を理解する	2	
			2	スモールV	協力的練習から状況に応じた3球目展開を理解する		
			3	まとめ	ビックV・スモールVをフリーポイントで実践する		
14	パターン練習(サーブ＆レシーブ)②	ビックVとスモールVを理解する	1	ビックV	協力的練習から状況に応じた3球目展開を理解する	2	
			2	スモールV	協力的練習から状況に応じた3球目展開を理解する		
			3	まとめ	ビックV・スモールVをフリーポイントで実践する		
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