

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	短期強化練習 3	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	テニスコース	開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて配布				
担当教員情報					
担当教員	久松		実務経験の有無・職種	有・プロテニスプレーヤー	
学習目的					
強化合宿などで短期間で集中的に実戦練習等を行い技術的、体力的、精神的な強化します。また集団行動において学年間の上下関係を学び社会性を身に付けていく中でコミュニケーション能力を養うことを目的とします。					
到達目標					
強化合宿などで短期間で集中的に実戦練習を行い技術面、体力面、精神面の強化改善を到達目標とします。また集団行動にて 上下関係等の社会性を身に付け、コミュニケーション能力の向上を目指します。					
教育方法等					
授業概要	合宿にて短期間集中して技術、体力、精神力の強化を目指します。集団行動のためコミュニケーションを高め、社会性を身に着けるられるようにします。				
注意点	集団行動のため時間厳守。率先して準備を行うことを意識し行動するようにします。体調管理も勉強であることを自覚し行動をとること。合宿未参加の場合は単位を認めません。熱中症対策を行い体調管理を意識し行動をとること。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	100%	合宿参加にて単位を認める		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	練習（基本練習）		フィジカルを重視したシングルの練習を行います		
2回	練習（基本練習）		技術面を重視したシングルス練習を行います		
3回	練習（シングルス）		戦術面を取り入れた練習を行います		
4回	練習試合（シングルス）		シングルス練習試合を行います		
5回	トレーニング		テニスを意識したフットワーク及び体力トレーニングを行います		
6回	ミーティング		一日を振り返り翌日の課題を決めます		
7回	練習（基本練習）		動きを意識したダブルス練習を行います		
8回	練習（基本練習）		技術面を重視したダブルス練習を行います		
9回	練習（ダブルス）		戦術面を取り入れた練習を行います		
10回	練習試合（ダブルス）		ダブルス練習試合を行います		
11回	トレーニング		テニスを意識したフットワーク及び体力トレーニングを行います		
12回	ミーティング		一日を振り返り翌日の課題を決めます		
13回	練習（シングルス）		練習試合を行い各コートに別れ必要箇所を練習します		
14回	練習（ダブルス）		練習試合を行い各コートに別れ必要箇所を練習します		
15回	反省		3日間の反省と課題をまとめ、試合に備えられるようにします		