

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	テニス演習 1
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	1年次	科目区分	必修	時間数	180時間
単位数	6単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料配布。				
担当教員情報					
担当教員	鷺田(テニスプロジェクト)、久松		実務経験の有無・職種	有・テニススクール経営 S級コーチ	
学習目的					
テニスの特性を理解し、コーチングにおいてテニススクールにおける初心者クラスから上級クラス、ジュニアの育成レベルに対応できる指導のために必要な技術及び、競技者として必要とされる基礎技術の修得と試合に必要な基礎戦術の理解を目的とします。					
到達目標					
日々の授業でコーチング及び競技者としての必要となる基礎技術の修得を目指します。その中で「学ぶ」だけでなく自分の言葉で「伝える」ことができるまで理解を深めることを到達目標とします。					
教育方法等					
授業概要	テニススクールで行う実践的なコーチングスキル及び競技者として必要な技術を身に付けます。同時にテニスの基本技術修得と共にピリオダイゼーションを意識した練習を行い、必要な体力、戦術を修得します。				
注意点	理由のない遅刻や欠席は認めない。授業回数の4分の3の出席がなければ評価することができません。テニスノートを作成し授業終了後に記入する。「目標設定」をしたことに対し「現在の状況」、「達成状況」「講義中のアドバイス」などを明確に記載すること。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	20%	テニスノートを確認し評価します		
	成果発表表 (口頭・実技)	50%	実技試験にて評価します		
	平常点	30%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オフシーズンの練習		現状を把握する		
2回	オフシーズンの練習		体力向上を目的とした練習の理解と実践を習得する		
3回	プレシーズンの練習		シングルスに必要な基礎技術の修得する		
4回	プレシーズンの練習		シングルスに必要な基礎戦術の修得する		
5回	プレシーズンの練習		ダブルスに必要な基礎技術の修得する		
6回	プレシーズンの練習		ダブルスに必要な基礎戦術の修得する		
7回	トップシーズンの練習		シングルスにおける戦術と技術の融合を習得する		
8回	トップシーズンの練習		ダブルスにおける戦術と技術の融合を習得する		
9回	オフシーズンの練習		体力向上を目的とした練習の実践を習得する		
10回	オフシーズンの練習		細かな技術練習を行い技術面の向上を目指す		
11回	オフシーズンの練習		強度の高い練習を行い「動き」の中での技術の向上を目指す		
12回	プレシーズンの練習		試合に向けた現状を確認する		
13回	プレシーズンの練習		戦術面を重点に置いたポイント練習を通じて戦術理解を深める		
14回	プレシーズンの練習		試合に向けて戦術の実行に必要な技術の反復練習の実践と理解する		
15回	まとめ		シーズンを振り返り自身の現状を把握する		