
体育実技A(テニス) 1 単位(春学期)

体育実技A(テニス) 1 単位(秋学期)

(中級) 実践形式の中でテニスを深める
春学期・秋学期: 月 2

坂井 利彰

授業の目的:

テニスの楽しさを体感しながら、しっかりと基本を身に付けて最終的には実践も交えた練習を行います。

よりテニスを好きになって欲しいと思います。また、明るく楽しくテニスと接して参加者同士のコミュニケーションも深めて欲しいと思います。

授業の計画:

- 1 イン트로ダクション
- 2 グリップの握り方、フォアハンドストロークの基本
- 3 バックハンドストロークの基本
- 4 ストローク (フォアハンド、バックハンド) の復習
- 5 ボレーの基本
- 6 スマッシュの基本
- 7 ネットプレー (ボレー、スマッシュ) の基本
- 8 サービスの基本
- 9 レシーブの基本
- 10 戦術説明 (フォーメーション、パートナー同士の役割、ロブ活用など)
- 11 ルール説明 (試合の進め方、スコアの数え方など)
- 12 実践形式
- 13 実践形式
- 14 実践形式
- 15 総括、実践形式、補足

成績評価方法:

出席点が60 点。技術点が10 点。態度点が15 点。理解点が15 点。

実施場所:

蟷谷インドアテニスコート (更衣を日吉記念館で行い、荷物を全て持ってコートへ来て下さい。)

服装携帯品等:

テニスシューズ (ハードコート用又はオールコート用)・テニスラケット・運動に適した服装 (シューズ、ラケットの貸し出しはありません)

雨天時の対応(屋外種目のみ):

原則として室内テニスコートを使用しますが、場合により教室を使用することがあります。必ず掲示板で確認してください。

担当教員から履修者へのコメント:

基本を確認したい方、どんどん質問を受け付けます。やる気のある方にとって有意義な授業にしたいと思います。

質問・相談:

坂井までメールでご連絡下さい。

sakai.toshiaki@z6.keio.jp

体育実技A(テニス) 1 単位(春学期)

体育実技A(テニス) 1 単位(秋学期)

(初級) 初級者から始めて最終的に試合ができるレベルまで上達する

春学期・秋学期: 月 3/月 4

坂井 利彰

授業の目的:

基本技術の習得からルール、マナー、ダブルスにおけるパートナーシップを指導し、最終的には楽しくダブルスゲームが出来るように指導します。明るく楽しくテニスと接して参加者同士のコミュニケーションも深めて欲しいと思います。

授業の計画:

- 1 イン트로ダクション
- 2 グリップの握り方、フォアハンドストロークの基本
- 3 バックハンドストロークの基本
- 4 ストローク (フォアハンド、バックハンド) の復習
- 5 ボレーの基本
- 6 スマッシュの基本
- 7 ネットプレー (ボレー、スマッシュ) の復習
- 8 サービスの基本

9 レシーブの基本

10 戦術説明 (フォーメーション、パートナー同士の役割、ロブ活用など)

11 ルール説明 (試合の進め方、スコアの数え方など)

12 実践形式

13 実践形式

14 実践形式

15 総括、実践形式、補足

成績評価方法:

出席点が60 点。技術点が10 点。態度点が15 点。理解点が15 点。

実施場所:

蟷谷インドアテニスコート (更衣を日吉記念館で行い、荷物を全て持ってコートへ来て下さい。)

服装携帯品等:

テニスシューズ (ハードコート用又はオールコート用)・テニスラケット・運動に適した服装 (シューズ、ラケットの貸し出しはありません)

雨天時の対応(屋外種目のみ):

原則として室内テニスコートを使用しますが、場合により教室を使用することがあります。必ず掲示板で確認してください。

担当教員から履修者へのコメント:

テニスが初めての方、大歓迎です。基本を確認したい方、どんどん質問を受け付けます。やる気のある方にとって有意義な授業にしたいと思います。

質問・相談:

坂井までメールでご連絡下さい。

sakai.toshiaki@z6.keio.jp