

体育実技A(卓球) 1 単位(春学期)

体育実技A(卓球) 1 単位(秋学期)

春学期・秋学期: 木2/木3/金2/金3

木林 弥生

授業の目的:

卓球の技術を一通り体験し、知識と技術を向上させていく中で級友とのコミュニケーションを取り、親睦を深めること。卓球を通して身体を動かすことの楽しさを体験し、卓球のみならずスポーツ全般への関心を深めることを目的とします。

授業の計画:

- 1 インTRODクシヨン/授業での注意事項を説明します
- 2 基礎練習/フォアハンドを習得します
- 3 基礎練習/フォアハンドを習得します
- 4 基礎練習/バックハンド(ショート)を習得します
- 5 応用練習/フォアハンドとバックハンドを交互に打つフットワークを体験します
- 6 応用練習/スマッシュを体験します
- 7 基礎練習/下回転(ツツキ)を習得します
- 8 応用練習/下回転(ツツキ)からのドライブを体験します
- 9 応用練習/下回転(ツツキ)からドライブを行い、スマッシュまでを体験します
- 10 応用練習/横回転をサーブ・レシーブを使用して体験します
- 11 応用練習/ゲームで使用する戦術を考え、実践してみます
- 12 ゲーム(シングルス・ダブルス・団体戦のいずれか)を行います
- 13 ゲーム(シングルス・ダブルス・団体戦のいずれか)を行います
- 14 ゲーム(シングルス・ダブルス・団体戦のいずれか)を行います
- 15 総括

成績評価方法:

出席(60%)、技術(10%)、態度(20%)、理解(10%)の項目を点数化し、その合計点で評価をします。

実施場所:

スポーツ棟地下1階 卓球場

服装携帯品等:

運動のできる服装、室内シューズ(靴裏が黒いものは禁止)を必ず用意してください。室内シューズがないときは欠席扱いとする場合があります。

ラケット・ボールはこちらで用意していますが、自分のラケットを持っている人は持参してください。

担当教員から履修者へのコメント:

友達は宝です。卓球の技術を習得しながら、学部を超えて交流を深めてください。

この授業は経験者から未経験者まで幅広いレベルの人を対象にしています。経験者は未経験者への配慮をお願いいたします。

履修人数が多い場合は、4人で1台を使いながら授業を行います。なお、授業内容は進捗状況によって前後する可能性があります。

質問・相談:

授業の前後に受け付けます。