

## 体育学演習 1単位(秋学期)

テニスが強くなるために研究しよう  
秋学期: 木5

村松 憲

### 授業科目の内容:

「テニスが強くなりたい」という思いがある方を対象に、技術面、心理面、戦術面などを実習形式で学びます。**授業は体育研究所(動作解析室または講義室)で行います。**教員からの一方通行の授業ではなく、グループワークなどを行いながら、受講者が相互に交流しながら学びます。

技術面の授業はハイスピードカメラで**各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較**などを行います。またスピードガンで**ボールスピードを測定**したり、高性能ハイスピードカメラでボールの回転量を測定します。

心理面の授業ではさまざまな考え方を紹介し、**グループワークなどの実習**を行いながら学んでいきます。

戦術面では受講者からの問題提起をとり入れながら、受講者同士で議論を行います。

教員は受講者の「気づき」を促進するために助言をしますが、受講者が自ら感じ、自ら考えることを重視します。

**授業の計画:**(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 インTRODクシヨン (授業の説明・受講者同士の交流など)
- 2 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 3 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 4 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 5 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 6 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 7 ハイスピードカメラで各自のフォームを撮影し、トップ選手との比較などを行いながらグループワーク形式で議論します。
- 8 心理面について、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 9 心理面について、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 10 心理面について、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 11 心理面について、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 12 戦術面について、受講者からの問題提起などをとり入れながら、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 13 戦術面について、受講者からの問題提起などをとり入れながら、グループワークなどの実習形式で学びます。
- 14 まとめ
- 15 まとめ

### 成績評価方法:

出席状況、参加姿勢などを総合的に判断します。

### 担当教員から履修者へのコメント:

「うまくなりたい」、「強くなりたい」、「技術のレベルアップをしたい」、「試合になると突然硬くなってしまふ」などなど、テニスコート上での様々な声に応じてこの授業を開設しました。

サークルでプレーする方、体育会でプレーする方、テニスクラブやスクールでプレーする方など、幅広く対象にします。現在テニスをしていなくても、今後する予定の方も歓迎します。皆さんが持っている疑問、問題点などもどんどん取り上げ、ディスカッションをする中で解決策をみつけていきます。

### 質問・相談:

村松までメールでご連絡下さい  
mura@z7.keio.jp