
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TRODククション
- 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、スコアの教え方など)
- 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:

蝮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