

体育実技A(テニス)14(初級) 1単位(春学期)

体育実技A(テニス)14(初級) 1単位(秋学期)

(初級) 初級者でも試合をできるレベルまで向上する
春学期・秋学期: 火1

体育研究所専任講師(有期) 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 イントロダクション
- 2 ラケットの持ち方、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、ロブの活用など)
- 11 ルール説明(試合の進め方、スコアの数え方など)
- 12 実践形式の練習
- 13 実践形式の練習
- 14 実践形式の練習
- 15 総括、実践形式の練習、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:

綱町グラウンドテニスコート(更衣を行い、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