
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)

春学期・秋学期:水1/水2

講師 松本 健太郎

授業の目的:

テニスの基礎的な技能、ルールおよびマナーを修得をする。また、打球技術に関する理論を理解し、運動の実践を通して状況に応じた適切なからだの使い方を身につけるとともに、コミュニケーション能力やリーダーシップの養成を目指す。さらに、生涯スポーツの一つとしてテニスが続けられるように、定期的に適切な運動を行う習慣を身につける。

授業の計画:

- 1 オリエンテーション
- 2 ラケットの基本操作
- 3 フォアハンドグラウンドストローク
- 4 バックハンドグラウンドストローク
- 5 サービス、グラウンドストローク
- 6 サービス、サービスレシーブ、簡易ゲーム
- 7 フォアハンドボレー、簡易ゲーム
- 8 バックハンドボレー、簡易ゲーム
- 9 グラウンドスマッシュ、ダブルス簡易ゲーム
- 10 スマッシュ、ダブルス簡易ゲーム
- 11 ルール説明、タイブレーク方式
- 12 個人リーグ戦(ダブルス)①
- 13 個人リーグ戦(ダブルス)②
- 14 個人リーグ戦(ダブルス)③
- 15 まとめ、補足説明

成績評価方法:

出席(60点)、技術(10点)、態度(15点)、理解(15点)

実施場所:

テニスコート

服装携帯品等:

テニスシューズ、テニスラケット、運動に適した服装

雨天時の対応(屋外種目のみ):

雨天時には綱町グラウンドの武道館にてテニスを行いますので、ラケット等をご持参下さい。