

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) 三田でテニスを楽しもう

春学期・秋学期: 金 1

体育研究所准教授 村松 憲

授業の目的:

テニスが「楽しい」と感じられるようになることを最大の目的とします。テニス経験の全く無い方、スポーツが苦手な方も是非参加してみてください。初心者の方にも打ちやすい、バウンドがゆっくりの、少し柔らかいボールを主として使用します。

授業の計画:

- 1 授業の趣旨の説明など
- 2 基礎的な練習
- 3 基礎的な練習
- 4 基礎的な練習
- 5 基礎的な練習
- 6 基礎的な練習
- 7 ダブルスの試合形式の練習
- 8 ダブルスの試合形式の練習
- 9 ダブルスの試合形式の練習
- 10 ダブルスの試合
- 11 ダブルスの試合
- 12 ダブルスの試合
- 13 ダブルスの試合
- 14 ダブルスの試合
- 15 ダブルスの試合

成績評価方法:

出席点が60点、技術点が10点、態度点が20点、理解点が10点です。

実施場所:

綱町グラウンドにあるテニスコート(屋外ハードコート1面、三田キャンパス西門から徒歩3分程度)です。更衣は綱町グラウンドの武道館で行ってください(テニスコートには更衣室はありません)。

服装携帯品等:

テニスシューズ、テニスラケット(シューズ、ラケットの貸し出しはありません)、運動に適した服装です。

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。

担当教員から履修者へのコメント:

テニスがかん初めの方でも大丈夫です。かなり経験を積んだ方が参加しても構いませんが、あくまで、初級レベルの方に合わせて授業をすすめますので、あらかじめご理解下さい。国際テニス連盟(ITF)が推奨している、'Play and Stay'のコンセプト(もっと簡単にテニスをはじめよう)をとり入れ、一般的に使用されている黄色いボールよりも柔らかく、バウンドのゆっくりなボールを主として使用しますので、初心者の方でも比較的余裕をもってテニスができると思います。授業は定刻(9時)に開始します。綱町武道館で更衣を完了した上でテニスコートに来てください。2限に授業がある方を考慮し、多少早めに終了します。なお4月の初回授業はテニスコート上でなく、綱町武道館にて行います(当日はラケットや更衣は不要です)。秋学期については、初回授業もテニスコート上で行いますので、ラケット、シューズ、着替え等を持参してください。

質問・相談:

村松までメールでご連絡下さい→ mura@z7.keio.jp