

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) 初めての方にオススメです

春学期・秋学期: 木2/木4

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。「スポーツは苦手なので・・・」「スポーツは厳しいイメージがあるからちょっと・・・」という方も是非参加してみてください。各自の技術が向上する楽しさだけでなく、仲間との交流が楽しいと感じられるように、グループワークなどをとり入れていきます。他人とのかかわりが苦手、という方にもオススメです。初心者の方も打ちやすい、バウンドがゆっくりの、少し柔らかめの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・グループワークによる参加者どうしの交流
- 2 ・基礎的な練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 3 ・基礎的な練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 4 ・基礎的な練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 5 ・基礎的な練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 6 ・基礎的な練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 7 ・ダブルスの試合形式の練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 8 ・ダブルスの試合形式の練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 9 ・ダブルスの試合形式の練習
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 10 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 11 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 12 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 13 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 14 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流
- 15 ・ダブルスの試合
 - ・グループワークによる参加者どうしの交流

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:

蝮谷テニスコート(主としてインドアハードコート2面を使用しますが、アウトドアコートを使用することもあります)。更衣を日吉記念館で行ってから、荷物を全て持ってコートに来て下さい。

服装携帯品等:

テニスシューズ(ハードコート用またはオールコート用)・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):

原則としてインドアコートを使用しますが、場合により教室等を使用することがあります。雨天時は必ず掲示をご覧ください。

担当教員から履修者へのコメント:

スポーツが苦手な方や楽しいと感じたことのない方も、是非参加してみてください。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に使用します。そのため、初心者の方でも「ボールが速くて振り遅れてしまう」「ボールに当たるのが怖い」「ボールが来る場所に行くのが追いつかない」といった不安がかなり軽減されます。その上で、笑いがあふれるような、楽しい時間を作っていきましょう。

質問・相談:

村松までメールでご連絡下さい。mura@z7.keio.jp