

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)

中級

春学期・秋学期：火 3

竹村 りょうこ

授業の目的:

テニスは体力面から技術面、精神面、戦術面等様々な角度から上達することができます。競技スポーツ、生涯スポーツとして楽しむことができ、体力を向上させることで生活のリズムができたり、気分転換させリフレッシュすることも身に付くと思います。本授業では、テニスの技術習得と基礎体力の向上、心技体の向上を目的として、経験の差に関わらずそれぞれのペースで楽しめる内容を展開します。

授業の計画:

- 1 授業概要説明
- 2 ストローク基礎練習及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ストローク基礎練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 3 ストローク基礎練習及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ストローク基礎練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 4 ボレー基礎練習及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ボレー基礎練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 5 スマッシュ基礎練習及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 スマッシュ基礎練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 6 サービス基礎練習及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 サービス基礎練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 7 フットワーク習得及びラリー
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 フットワーク習得練習
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 8 ルール説明, ミニゲーム
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ルール説明
 - 45 対人練習 (ラリー)
 - 60 ミニゲーム
 - 85 総括
- 9 ゲーム戦術習得, ゲーム形式
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ゲーム戦術習得練習
 - 50 ゲーム形式
 - 85 総括

- 10 ゲーム戦術習得, ゲーム形式
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ゲーム戦術習得練習
 - 50 ゲーム形式
 - 85 総括
- 11 ゲーム戦術習得, ゲーム形式
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ゲーム戦術習得練習
 - 50 ゲーム形式
 - 85 総括
- 12 ダブルスゲーム, シングルスゲーム
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ダブルスゲーム (またはシングルスゲーム)
 - 85 総括
- 13 ダブルスゲーム, シングルスゲーム
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ダブルスゲーム (またはシングルスゲーム)
 - 85 総括
- 14 ダブルスゲーム, シングルスゲーム
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ダブルスゲーム (またはシングルスゲーム)
 - 85 総括
- 15 総括及びゲーム
 - 05 準備体操
 - 10 ウォーミングアップドリル
 - 25 ダブルスゲーム (またはシングルスゲーム)
 - 80 総括

成績評価方法:

出席点の満点を60点(60%)とし、技術・態度・理解の3項目を40点(40%)とします。

【本授業では出席60%：技術0%：態度20%：理解20%での配点とします】

①出席点60%：欠席1回ごとに5点、遅刻早退3点（最低2/3出席しないと成績評価しない=体育実技共通）

②態度点20%：授業への取り組みの総合評価（取り組みの積極性、マナー等）

③理解点20%：授業内で実施した実技習得に対する理解度を評価（練習方法やルールの理解等）

実施場所:

蝮谷インドアテニスコート（スポーツ棟更衣室で着替えた上、荷物を全て持ってコートに来て下さい）

*屋外砂入り人工芝コートを使用する場合もあります。

服装携帯品等:

硬式テニスラケット、テニスシューズ（ハードコートまたはオールコート用等）、実技の可能な服装（ジーンズ、靴底が黒いシューズ、サンダル等不可）

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。