

体育実技A(テニス) 1 単位(春学期)

中級: 中級者を対象とした、ゲームで勝つ力(技術・知識など)の習得
春学期: 金 3

原 莊太郎

授業の目的:

中級クラスでは、テニスが楽しくプレーでき「テニス好き」になり、全授業を通じてゲームでいかにポイントを獲得し勝てるようになるかを目的とします。そのために、技術やルール、テニスについての知識を学びます。

授業の計画:

- 1 はじめに/授業の進め方
- 2 ゲームを体験する
- 3 基本練習(ストローク・サーブ中心)
- 4 基本練習(ストローク・サーブ中心)
- 5 基本練習(ネットプレイ中心)
- 6 基本練習(ネットプレイ中心)
- 7 基本練習のまとめ(全てのショット)
- 8 ラリー練習(色々な相手・サーフェスを体験)
- 9 ラリー練習(色々な相手・サーフェスを体験)
- 10 試合形式(色々な相手・サーフェスを体験)
- 11 試合形式(色々な相手・サーフェスを体験)
- 12 サーブからの試合形式(色々な相手・サーフェスを体験)
- 13 サーブからの試合形式(色々な相手・サーフェスを体験)
- 14 サーブからの試合形式(色々な相手・サーフェスを体験)
- 15 まとめ/試合

成績評価方法:

出席・技術・理解・態度の4項目を点数化し、以下の通り合計点で評価します。

①出席60%(欠席・遅刻は減点:最低2/3出席しないと成績評価しない=体育実技共通)

②技術・理解点20%(授業内容のスキル・理解度を評価、特に授業を通じての向上度)

③態度点20%(授業への取り組みを評価、特に積極的な態度)

実施場所:

蝮谷インドアテニスコート(更衣を日吉記念館で行い、荷物を全て持ってコートに来て下さい)

*コート状況・人数によりアウトドアコートを使用する場合があります

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(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場合があります。

必ず掲示板で確認して下さい。

担当教員から履修者へのコメント:

初級: テニス経験が全くない方から対象です。テニスをうまくやりたい熱意のある方を歓迎します。

中級: テニス経験があり、ゲーム経験のある方が対象です。ゲームで強くなりたい熱意のある方を歓迎します。

質問・相談:

原までメールにてご連絡ください。 sotarahara@z8.keio.jp