
体育実技A(ソフトテニス) 1単位(春学期)

体育実技A(ソフトテニス) 1単位(秋学期)

初級・中級

春学期・秋学期:水5

赤井 宏司

授業の目的:

ソフトテニスは生涯楽しめるスポーツです。(初級)はソフトテニスの楽しさを体感し、試合ができるようになります。(中級)は基本的な技術・戦術をしっかりと身につけ、実戦で発揮できることを目指します。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
- 2 基本プレー (ストローク～フォアハンド)
- 3 基本プレー (ストローク～フォアハンド)
- 4 基本プレー (ストローク～フォアハンド、バックハンド)
- 5 基本プレー (ストローク～フォアハンド、バックハンド)
- 6 基本プレー (ストローク、サービス)
- 7 基本プレー (ストローク、サービス)
- 8 基本プレー (ストローク、ボレー)
- 9 基本プレー (ストローク、ボレー)
- 10 基本プレー (ストローク、スマッシュ)
- 11 基本プレー (ストローク、スマッシュ)
- 12 基本プレー (ゲーム)
- 13 基本プレー (ゲーム)
- 14 基本プレー (ゲーム)
- 15 まとめ

成績評価方法:

出席 (60%) 技術 (20%) 態度 (20%)

実施場所:

日吉下田地区 体育会ソフトテニス部コート

服装携帯品等:

テニスラケット・テニスシューズ・運動に適した服装 (ラケット貸出あり)

雨天時の対応(屋外種目のみ):

教室で

1. ルール・歴史・理論
2. ゲームビデオの鑑賞

担当教員から履修者へのコメント:

体育会ソフトテニス部の総監督の赤井が担当いたします。

初心者には楽しく、分かりやすく指導します。

経験者は、技術・戦術が上達できるよう指導いたします。