

体育実技A(テニス) 1 単位(春学期)

初級
春学期: 水2

宮本 千晶

授業の目的:

テニスの基礎的な技術の習得や、ルール・マナーなどを学びながら、最終的には楽しく試合(ダブルス)ができるようになることを目的としています。また、毎回の授業を通して参加者どうしの交流を図ります。

授業の計画:

- 1 授業の趣旨の説明など
 - 2 グリップの握り方、各ショットの説明など
 - 3 グランドストローク (フォア) 基礎練習
 - 4 グランドストローク (バック) 基礎練習
 - 5 グランドストローク (フォア・バック) 応用練習
 - 6 グランドストローク (ラリー・対人) 応用練習
 - 7 ネットプレー (ボレー、スマッシュ) 基礎練習
 - 8 ネットプレー (ボレー、スマッシュ)、サーブ基礎練習
 - 9 サーブ基礎練習
応用練習 (グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ)
 - 10 応用練習(グラウンドストローク、ボレー、スマッシュ)
ミニゲーム
 - 11 ダブルス練習
 - 12 ダブルス練習
 - 13 試合形式
 - 14 試合形式
- その他 総括

成績評価方法:

- ①出席60% (欠席・遅刻は減点)
- 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)

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)

服装携帯品等:

硬式テニスラケット・テニスシューズ (ハードまたはオールコート用)・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。

担当教員から履修者へのコメント:

テニスが全く初めての方でも大丈夫です。上記「授業の計画」については、柔軟に調整する予定です。中上級の方が参加しても構いませんが、初級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。

皆さんとコミュニケーションを取りながら、テニスの楽しさをお伝えしていきたいと思います。

質問・相談:

宮本 (chiaki.miyamoto@z5.keio.jp)までご連絡下さい。