

科目ナンバリング											
授業科目名 <英訳>	スポーツ実習ⅠA [テニス] Sports I A [Tennis]					担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 岩中 伸壮				
群	健康・スポーツ科目群			分野(分類)	スポーツ実習			使用言語	日本語		
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）				
開講年度・ 開講期	2024・前期		曜時限	月1/月2		配当学年	全回生	対象学生	全学向		
[授業の概要・目的]											
本実習では、生涯スポーツをテーマとし、硬式テニスを通してスポーツを生涯にわたり楽しめる知識と技術を身につける。受講者間の相互関係を広めコミュニケーション能力の向上を図るとともに身体運動の学習に能動的に取り組み、スキルの向上を目指す。テニスは身体だけでなくラケットとボールを使うため、身体のコントロールのみならず、ラケットのコントロール技術も重要である。加えて、ボール、ラケット、身体的位置関係の認識、ボール軌道の予測も重要であり、比較的難易度の高いスポーツであると考えられている。しかしながら、サービスエリアのみを使ったミニゲームによって、テニスのゲーム性を保ったまま技術的難易度を下げることが可能である。まずはミニテニスから始め、各自それぞれの『生涯スポーツとしてのテニス』を習得してもらいたい。											
[到達目標]											
・テニスのルール、基本技術を習得し、ゲームの楽しみを学ぶことで、運動する習慣を身につける。 ・テニスをコミュニケーションツールとして捉え、仲間と楽しく過ごすための工夫や気遣いができる。											
[授業計画と内容]											
第1回 体育館メインフロアにおいてガイダンスを行う 第2回 基礎練習 第3回～第6回 ミニゲーム 第7回～第8回 サーブとレシーブ 第9回～第11回 ゲームを楽しむ シングルス・ダブルス 第12回～第14回 ゲームを楽しむ 団体戦 最終回 フィードバックとして、個人の質問に対応する （技術レベルの向上具合を見て内容を変更する可能性がある。）											
[履修要件]											
特になし											
[成績評価の方法・観点]											
出席状況と実習への取り組みの積極性に基づき総合的に評価する。											
[教科書]											
使用しない											
[参考書等]											
（参考書） 授業中に紹介する											
[授業外学修（予習・復習）等]											
運動が健康維持に重要であることは疫学調査からも明らかとなっています。『運動する習慣』を獲得できれば、将来的な死亡リスクを低下させることになります。積極的に授業外の運動機会を増や スポーツ実習ⅠA [テニス] (2)へ続く↓↓↓											

スポーツ実習ⅠA [テニス] (2)

しましょう。テニスは壁打ちコートを使えば一人でも一部のスキルを向上させることができます。
（*京都市内には無料の壁打ちコートがあります）

【その他（オフィスアワー等）】

- ・授業時間外の相談はメールにて受け付けます。
- ・スポーツ実習の授業の受講にあたっては、保険への加入が必要です。原則として、日本人学生は「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）及び「学研災付帯賠償責任保険」（学研賠）等の傷害保険への加入、留学生の場合には「学生賠償責任保険」（学賠）に加入しておく必要があります。