Course number	U-LAS41 10001 PJ49		
Course title (and course title in English)	スポーツ実習ＩＡ ［テニス］ Sports I A [Tennis]	Instructor's name, job title, and department of affiliation	Part-time Lecturer,ITOU CHIGUSA

Group	Health and Sports	Field(Classification)	Sports Training

Language of instruction	Japanese	Old group	Group D	Number of credits	1

Number of weekly time blocks	1	Class style	Practical training (Face-to-face course)	Year/semesters	2024・First semester

Days and periods	Tue.1/Tue.2	Target year	All students	Eligible students	For all majors

[Overview and purpose of the course]

テニスというスポーツを通して各種ストレッチ・トレーニングを行うことによって、自身の身体能力を理解し、個々の体力維持に努める。
生涯にわたって行うことの出来る競技なので、これまでに関わる事のなかった学生も気軽に取り組み、心身のバランスを整え健康で豊かな生活をいとなむ方法を学ぶ。
各人が積極的にコミュニケーションをとり、スポーツを通じて社会性を養う。

[Course objectives]

セルフジャッジでのゲームが出来るようになること
自身の体力を把握し、健康維持のためのトレーニング、ストレッチの方法を見つけること
左右のバランス良く自身の身体をコントロールする体力と技術を習得すること

[Course schedule and contents)]

第１週時にガイダンス（体育館メインフロアー）を行う。
第２週以降、テニスコートにおいてスポーツ実習を行う。授業は時には経験者、未経験者のグループに分け、それぞれのレベルに応じた実習を行うが後半は全員によるゲーム展開を目指す。

第１週目　　オリエンテーション
第２週目　　グランドストローク導入（フォアハンド・バックハンド）
第３週目　　ストローク復習
第４～５週目　ストロークラリー・ボレー・各レベルに分かれてミニゲーム
第６～７週目　複合練習・サーブ・ミニゲーム
第８～９週目　複合練習・ロビング・スマッシュ・ミニゲーム
第10～11週目　コーディネーショントレーニング・ゲーム
第12週目以降　複合練習　及び　様々なチームでゲーム

特に未経験者にはラケットの使用方法から基礎練習を反復して行い、生涯に渡って継続できるようにテニスの楽しさを学習する。経験者にはゲーム中心の実習を行うが、未経験者ともコミュニケーションをとりながら授業を進める。実習の進行状況によって変更する時がある。
実習は競技力向上のみを目的にするものではなく、左右のバランスを大切に全身運動となるような内容に取り組む。
実習前・実習後にはトレーニング・ストレッチを行い各自の健康維持を目指す。

Continue to スポーツ実習ＩＡ ［テニス］ (2)↓↓↓

スポーツ実習ＩＡ　［テニス］(2)

[Course requirements]

特に無し。
初心者・未経験者も基礎・基本の技術から反復練習を重視していきます。

[Evaluation methods and policy]

成績は平常点(出席状況、、及び実習への取り組み態度)により評価する。ただし、個々の能力より実習への取り組み態度を重視して評価する。各人の経験年数、能力のみでの評価は行わない。

[Textbooks]

Not used

[Study outside of class (preparation and review)]

様々な試合の観戦。
自己の体調管理（食事・水分の補給・睡眠等）

[Other information (office hours, etc.)]

学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険への加入すること。