

Course number		U-LAS41 10002 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠB [テニス] Sports I B [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		Number of credits	
						1	
Number of weekly time blocks		1		Class style		Practical training (Face-to-face course)	
						Year/semesters	
						2025・Second semester	
Days and periods		Tue.1/Tue.2		Target year		All students	
						Eligible students	
						For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>各自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。</p>							
[Course objectives]							
<p>セルフジャッジでゲームが出来ること</p> <p>自身の体力を把握し、日々において健康管理が出来ること</p> <p>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能力を習得すること</p>							
[Course schedule and contents)]							
<p>この「スポーツ実習」は、科目名に付記された種目について、屋外での対面授業の形態により実施します。授業内容は、基本的にシラバス記載の通りですが、新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため、一部変更となる場合があります。授業内容の詳細は、初回授業時に担当教員より説明します。</p> <p>なお、状況によっては、非対面のオンライン授業への移行、または非対面授業との組み合わせとなる場合もありえます。</p> <p>第1回にガイダンス（吉田南テニスコート）を行う。</p> <p>第2回以降、テニスコートにおいてスポーツ実習を行う。授業は経験者、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。</p>							
第1回目		オリエンテーション					
第2回目		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回目		ストローク復習					
第4～5回目		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回目		複合練習・サーブ・ミニゲーム					
第8～9回目		複合練習・ロビング・スマッシュ・ミニゲーム					
第10～11回目		コーディネーショントレーニング・ゲーム					
第12～14回目		複合練習 及び 様々なチームでゲーム					
第15回目		フィードバック					
<div style="text-align: right;">Continue to スポーツ実習ⅠB [テニス] (2)</div>							

スポーツ実習ⅠB [テニス](2)

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。

雨天時には室内にてニュースポーツを楽しむ。

[Course requirements]

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。

感染防止対策として、手袋を各自で用意し、授業時に必ず持参すること（手袋は、丈夫で滑らず手指全体を覆うもの。テニス用のものでなくても、百貨ショップ等で購入可能な滑り止め付きの薄手の軍手で可）。

[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、個々の能力の優劣より実習への取り組み態度を重視して評価する。

[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・水分補給・睡眠等）

[Other information (office hours, etc.)]

テニスシューズを準備してください。

学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険へ加入しておくこと。

[Essential courses]