

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		2025・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・筋力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営む方法を学ぶ。 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回時にガイダンス（教室・体育館メインフロア）を行う。 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回目		オリエンテーション（体力測定）					
第2回目		グラウ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					
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実習を進める。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)

雨天時には室内にてニュースポーツを楽しむ。

[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（出席と参加の状況（60％）、実習への取り組み態度（40％））により評価する。ただし、個々の能力での評価ではなく、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.)]

スポーツに適した服装、シューズを準備する事。

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠償）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。

[Essential courses]