科目ナンバリング	U-LAS41 10002 PJ49						
授業科目名<英訳>	スポーツ実習ＩＢ ［テニス］ Sports I B [Tennis]			担当者所属職名・氏名	非常勤講師 伊藤　千草		
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	2026・後期	曜時限	火1/火2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

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。

[到達目標]

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

[授業計画と内容]

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。
雨天時には室内にてニュースポーツを楽しむ。

スポーツ実習ＩＢ ［テニス］(2)へ続く↓↓↓

スポーツ実習ＩＢ　［テニス］(2)

[履修要件]

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。

[成績評価の方法・観点]

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。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

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）

[その他（オフィスアワー等）]

体育館用シューズが必要。
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ある。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、
留学生は「学生賠償責任保険」(学賠)への加入が必要である。

[主要授業科目（学部・学科名）]