

2006 年度

科目名 テニス	対象学科・学年 人間社 1 回生	担当者 亀井 安子
授業テーマ 「個人スポーツの基礎技術とルール・審判方法を知る」		
授業の概要と目標 スポーツをすることは、心身のストレスや運動不足の解消に効果があり、体力や健康の維持・増進に役立つと考えられている。また、スポーツの良さは、多くの仲間と身体を動かして楽しむことにあるといえる。体力のピークを迎える 19 歳から日常生活での運動量は極端に減少する。この時期にこそ運動の継続が必要となるものである。成長期に作られた身体を基礎に、生涯スポーツとしても楽しめる運動を実践展開する。この授業は人数制限を行います。抽選方法については第 1 週のオリエンテーションで行います		
評価方法 出席状況 (50 点)、積極的な授業への参加姿勢(30 点)、審判技術のテスト (20 点) 以上総合評価を行うが、出欠状況を重視する。		
テキスト	著者	出版社
参考書 テニスダブルスのゲームプラン	著者 岡田 邦子	出版社 スキージャーナル
授業スケジュール・内容 第 1 週 オリエンテーション・抽選 第 2 週 用具の使用法方法・コート設置と安全性について (講義) 第 3 週 基本技術 (グリップ の握り方・素振り) (講義含む) 第 4 週 基本技術 I (グランドストローク・サービス I) (講義含む) 第 5 週 基本技術 II と応用(ボレー・ロビング・ストローク・サービス II) 第 6 週 ルール説明・審判方法 (講義含む) 第 7 週 ゲーム形式シングルスと審判法 (講義含む) 第 8 週 ゲーム形式シングルスと審判法 第 9 週 ダブルス説明・ゲーム I ・審判 第 10 週 ダブルス説明・ゲーム II ・審判 第 11 週 応用技術とシステムゲーム I 第 12 週 応用技術とシステムゲーム II 第 13 週 用技術とシステムゲーム III 第 14 週 ゲームと審判法テスト 第 15 週 ゲームと審判法テスト 15. ゲームと審判法 テスト		