

0260
0270
0280
0290**健康と身体運動文化 I～IV**

1 単位（面接授業 1 単位）

（テニス） ・ 第 1 期：7 月 25 日～7 月 27 日

青沼裕之教授

授業の概要と目標

硬式のテニスのゲームは、サーブから始まり、グランド・ストローク（フォア、バック）、ボレー（フォア、バック）、ロブ、スマッシュ等の技術を駆使しておこなうものであり、プレイヤーは、打点やタイミングの習熟とともに、コースや高さの打ち分け、ゲームの駆け引きについて理解する必要がある。フォアハンドのグランド・ストローク 1 つをとっても、フラット、スピン、スライスの打ち分けがあり、これらをマスターするには、習熟への執着心とかなりの時間が必要である。

そこで、この授業では、ダブルスとシングルスゲームにおいて、それぞれの技術（打ち方）がどういふ場面で必要となるかを理解するとともに、練習の仕方を体験し理解することを目標とする。

また、この授業は、グループ学習によって、学生自身が授業へ自主的、計画的に参加することが前提となっている。教師からの一方的な伝達と指示によって技術習得がなされていくような授業ではなく、学生自らが技術を学び取っていく授業にしたい。技術学習の系統、練習方法、自己の技能やその向上過程についての認識を大事にし、そうした認識を自己の内にとどめず、交流し、互いに確認してほしい。

課題の概要

○面接授業課題

- ・ テニスのゲームで必要となる技術（打ち方）とルールの理解
- ・ グループで学習する練習方法の理解

授業計画

[面接授業]

大学のテニスコートにおいて 3 日間の実技がおこなわれる。

第 1 日 午前：学習計画の確認、リーダー・係決定、グリップやコート等の説明、ボールを面でとらえる練習

午後：ボールをスイートスポットでとらえる、いろんな高さのボールを打つ

第 2 日 午前：グランド・ストロークの打点とコースの打ち分け

午後：ボレー（フォアハンドとバックハンド）とサーブ

第 3 日 午前：ゲームに必要なルールと戦術の確認

午後：グループ対抗戦（ダブルス）とまとめ

成績評価の方法

テニスの技術の練習方法とゲームに関するルール、ポジション、戦術の理解度、及び授業出席状況をもとに評価する。

履修条件及び履修年次

[履修年次] 1～4 年次

[履修条件] 1 年間に履修できるのは I～IV のうち 1 科目のみ。II は I の単位を、III は II の単位を、IV は III の単位を修得した者に限る。

[備 考] 複数の開講期間のうち、種目に限らずいずれかの期間で受講し合格した場合、同年度の他期間の受講は不可。種目の選択はスクーリング受講申込時に行う（多数の場合抽選による）。I～IV とも同じ内容の授業を行う。

教材等

資料は授業時に配布する。

その他

ラケット・ボールは大学で用意する。テニスシューズを用意してくること。

練習・ゲームでは、楽しき中にも知恵と工夫を盛り込んでほしい。

技術学習と関連させて、室内でテニスに関する講義を行う。

参考書、解説書は図書館に所蔵されているので、各人それを利用する。バリエーションある練習方法、技術・戦術等をそこから学ぶ。

0260
0270
0280
0290**健康と身体運動文化 I ~ IV**
(テニス) ・ 第 2 期 : 8 月 1 日 ~ 8 月 3 日

1 単位 (面接授業 1 単位)

早川みどり講師

授業の概要と目標

この授業では、硬式テニスの基本的技術や試合のためのルール、コート上でのマナー等を理解、習得すると共に、生涯スポーツの第一歩となるようなテニス経験を得ることをねらいとする。

加えて、テニスを通じての仲間作りやコミュニケーションにも重点を置き、自ら考え、仲間と共に試行錯誤し合ってテニスを習得していけるよう、グループ学習で授業に取り組んでいく。

教員からの一方的な授業ではなく、主体的に授業に参加し、仲間と一緒に悩み、技術の向上を目指していくことが望ましい。よって、授業のための練習メニューづくりや技術をより深く理解するための補足的学習などが必要となる。

課題の概要

○面接授業課題

- ・ テニスの試合を楽しむための技術やルールの理解
- ・ グループで学習する練習方法の理解

授業計画

[面接授業]

大学のテニスコートにおいて 3 日間の実技がおこなわれる。

第 1 日 午前：オリエンテーション、学習計画の確認、グループ分け、役割分担、
テニスの基本的用語解説、ボール遊び

午後：ラケットを使ってボールに親しむ、ボール遊び (ボール感覚をつかむ)

第 2 日 午前：グラウンド・ストローク (フォア・バック)

午後：ボレー、スマッシュ、ロブ、サーブ、レシーブ

第 3 日 午前：試合をするためのルール、戦術の説明と実践

午後：交流戦 (ダブルス) と総括

成績評価の方法

技術のレベルではなく、授業への取り組み方、グループノート、出席状況などをもとに評価する。

履修条件及び履修年次

[履修年次] 1~4 年次

[履修条件] 1 年間に履修できるのは I~IV のうち 1 科目のみ。II は I の単位を、III は II の単位を、IV は III の単位を修得した者に限る。

[備考] 複数の開講期間のうち、種目に限らずいずれかの期間で受講し合格した場合、同年度の他期間の受講は不可。種目の選択はスクーリング受講申込時に行う (多数の場合抽選による)。I~IV と同じ内容の授業を行う。

教材等

資料は授業時に配布する。

その他

ラケット・ボールは学校で用意する。

テニスシューズを必ず履き、スポーツするのにふさわしい服装、着替えを持参すること。

雨天時には、教室にてテニスに関する講義を行う。

積極的に授業で仲間とテニスを楽しむ姿勢が望ましい。

暑い時期の屋外授業なので、各自暑さ対策 (日焼け止め、帽子、飲み物など) を万全にしておくこと。