

講義名	スポーツ科学演習 A (レクリエーション/テニス)		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	与那覇 秀勲		
開講期・曜日・時限	後期 木曜日 4時限		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1年生	単位数	2
		講義コード	44029

### 主題と概要

スポーツの大衆化に伴って生涯にわたってスポーツに親しむ“生涯スポーツ”の考え方が広まっているおり、ライフステージに応じたスポーツ活動を実践することが重要とされている。  
 本授業では、生涯にわたって気軽に楽しめるレクリエーションスポーツやテニス競技の実践を通して主体性や協調性を育むとともに、楽しい時間を演出する力やコミュニケーションを促進する力を身に付けることを目的とする。

### 到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

### 提出課題

授業中に指示する。

### 評価の基準

授業実施時間数の4回以上欠席した者は単位を認定しない。  
 授業中の評価：受講態度など.....80%  
 中間期の評価：レポート課題.....10%  
 期末期の評価：レポート提出.....10%

### 履修にあたっての注意・助言他

- ・ 授業には、運動に適した服装及びシューズを着用すること。
- ・ テニスコートでは、テニスシューズもしくは靴底が平らな運動靴のみ着用を認める。
- ・ 天候によって授業計画を変更する場合がある。
- ・ 授業計画は学習内容をより充実させるために、受講者の技術度、習得度に応じて変更することがある。

### 教科書


### プリント資料及び参考文献

(公財)日本テニス協会「テニス指導教本Vol.」

### 授業計画

1. ガイダンス バドミントンのルール説明
2. ティーボール
3. キックベースボール
4. ドッジボール
5. アルティメット
6. アルティメット
7. アルティメット
8. テニスのルール説明、レポート課題について
9. ラケットワーク、ボールに慣れる、ストローク練習、ミニゲーム
10. ショートラリー、ストロークラリー、ミニゲーム
11. ボレー、スマッシュ練習(フォア、バック)、ミニゲーム
12. サーブ練習、ダブルスのフォーメーション・戦術理解、ミニゲーム
13. ダブルス試合(リーグ戦)
14. ダブルス試合(リーグ戦)
15. まとめ

### 予習・復習

授業で実施する種目について、事前学習によりルールや競技方法を調べた上で臨むこと。

### 備考

--