

科目番号	科目名	配当年次	授業形態	単位	担当教員
F101	体育 I	1 年	実技	1	河田隆
授業概要 私たちひとり一人が日常生活の中で、生涯にわたり積極的にスポーツに親しむことは、健康の保持増進と体力の向上に役に立つだけでなく、明るく豊かで生きがいのある生活を営む上で極めて重要である。本授業は、スポーツを通して、①知的価値②情緒的価値③身体的価値④社会的価値の教育的価値が高まる効果を体験するとともに、スポーツの生活化（生涯スポーツ）の重要性について学習する。					
到達目標(学習の成果) テニスというスポーツ種目を中心に基本的技術として、テニスラケットのストローク（フォアハンドストローク・バックハンドストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ）をできるようになる。また、ルールやマナーを理解し、他者と楽しくゲームができるようになる。最終的に生涯スポーツの重要なことを理解し、将来はスポーツが生活の中で継続できるようになる。（DP1）					
授業計画					
回	表 題	学修内容			
1	生涯スポーツとは	生涯スポーツの意義や効果について健康の定義である身体的、精神的、社会的の3点から理解する。			
2	テニスとは	スポーツについて理解し、テニスの起源や特徴について学習する。			
3	テニスルール・マナー・道具	テニスのルール・マナーについて学習する。また道具としてテニスラケット、その他の用具の役割を学習する。			
4	グリップと基本的構え	イースタングリップとウエスタングリップを学習する。またラケットを持ちながら基本的な構えを学習する。			
5	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク軌道の確認をしながら、ストロークの技術学習をする。			
6	フォアハンドストローク (ボール壁打ち)	フォアハンドストロークの軌道を確認しながら、ボール打ちストロークの技術学習する。			
7	バックハンドストローク	バックハンドストローク軌道の確認をしながら、ストロークの技術学習をする。			
8	バックハンドストローク (ボール壁打ち)	バックハンドストローク軌道の確認をしながら、ボール打ちストロークの技術学習をする。			
9	対人ボール打ちストローク①	対人になりネットを挟んで乱打をする。その際互いに継続するように行う。			
10	対人ボール打ちストローク②	対人になりネットを挟んで乱打をする。その際互いに継続するように行う。継続回数的目標を増やす。			
11	対人ボレー	対人になり5メートルぐらいの幅でボレーの連続をする。			
12	ボレー返し	ネットを挟んでストレート・クロスが強打をボレーで返す。			
13	スマッシュ	ネットを挟んでロブショットのボールをスマッシュする			
14	サーブ	ファーストサーブ(オーバーハンドサーブ)・セカンドサーブ(アンダーハンドサーブ)をする。(サービスコートに正確に入れる)			
15	サーブとレシーブ	対人になりサーブとレシーブの役割をして、サーブ、レシーブをする。			

16	ダブルスゲーム①	ゲーム中のパートナーの役割確認をしながらルールの理解を深める。(ライト・レフトの役割と位置を理解する)
17	ダブルスゲーム②	ゲーム中のパートナーの役割確認をしながらルールの理解を深める。(前衛・後衛の役割と位置を理解する)
18	ダブルスゲーム(4ゲーム先取)①	チェンジコートを入れて4ゲーム先取のゲームをする。
19	ダブルスゲーム(4ゲーム先取)②	チェンジコートを入れて4ゲーム先取のゲームをする。
20	ダブルスゲーム(6ゲーム先取)	チェンジコートを入れて6ゲーム先取のゲームをする。
21	競技会企画	競技会の企画・運営準備を実際に行い、競技会マネジメントを学習する。
22	競技会①	競技会を行う
23	競技会②	競技会を行う

準備学修(授業外の自己学修)

テニスに関するルール・マナーやスイング技術等の解説本等を読んでおく。
またテレビやDVD等のテニス競技を見ておくこと。

成績評価の方法・基準(%表記)

授業参加態度：授業課題に対する積極的なスキルアップの態度 30%と課題克服度 30%
レポート：テーマに対する既存の整理と自らの考察の表明 40%

観点	S	A	B	C
授業に対する積極的な態度と技術の習得度	完全にできている	ほぼ完全にできている	十分にできている	一定程度できている
ルール・マナーに関する理解	完全にできている	ほぼ完全にできている	十分にできている	一定程度できている
生涯スポーツに関する現状と重要性の理解	完全にできている	ほぼ完全にできている	十分にできている	一定程度できている

教科書

なし

参考書等

なし

履修上の注意・学修支援

運動着、運動靴、指定された服装を着用すること。
疑問があれば必ず授業担当に相談すること。