

生涯スポーツ1

金	1・2	時限	担当者	タカシマ 高島 規郎	
種目	テニス ・ 卓球				
授業概要		各課題達成度	評価項目		
テニスと卓球は今や青少年のメジャーな競技となっている。技術水準などゲームを通してスポーツの楽しさをあじわいながら体力の維持増進をはかる。		身体的課題の達成度(50点)	A: 身体活動量 (20) 点		
		心理・社会的課題の達成度(50点)	B: 技術・技能の獲得 (15) 点		
			C: 戦術・戦略の理解 (15) 点		
			D: 努力・意欲の度合い (30) 点		
			E: コミュニケーションの度合い (10) 点		
			F: マナー・礼節の実践 (10) 点		
教科書・参考文献・資料					
オフィスアワー	月曜日14:00～16:00 水曜日15:00～16:30		11号館2階233研究室		
授業計画					
第1週	ガイダンス・コース分け・生活・運動習慣調査	第9週	第1種目 テニスのダブルスの試合		
第2週	フィットネスチェックプログラム	第10週	第2種目 卓球の基本動作		
第3週	①20mシャトルラン・上体起こし・腕立て伏せ・反復横跳び	第11週	第2種目 " の技術の組み立て		
第4週	②肺活量・握力・背筋力・長座体前屈 ③血圧測定・体重・体脂肪・身長・形態測定	第12週	第2種目 " のゲームに勝つ方法		
第5週	第1種目 テニスのストロークの習得	第13週	第2種目 " のシングルの試合		
第6週	第1種目 " のスピードサーブの習得	第14週	第2種目 " のダブルスの試合		
第7週	第1種目 " のボレー系の応用	第15週	まとめ		
第8週	第1種目 " のシングルの試合				
実施場所	北テニスコート	雨天時	剣道場	実施場所	記念会館2
					雨天時