

2022 年度（令和 4 年度）

# シラバス

スポーツ学科

テニス・ソフトテニスコース

（テニス専攻）

履正社スポーツ専門学校北大阪校

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	4 単位
科目名	パソコン応用	講師名	上西 忠彬		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般
授業概要	パソコンの基本から解説し、問題の内容を理解させ解答できるだけでなく実戦でも利用できるよう習得させ、前期では高卒レベルであるパソコン検定3級を、また余裕のある者は準2級の資格を取得させる。後期は前期で習得した知識を応用して、専門技術を備えていることを実証する資格として、マイクロソフトが公認するMOSのWORD・EXCELの資格を取得させるよう指導していきます。				
到達目標	キーボードの操作を身に付け、Word、Excelを使い、資料作成ができる。 パソコン検定3級合格程度の知識を身につける。				
回数	講義計画	回数	講義計画		
第1回	コンピュータの歴史。パソコン概要。OSの発達と種類。	第16回	MOS検資格取得講座(表計算)		
第2回	環境設定・周辺機器の設定。ウィンドウズの基本操作	第17回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第3回	ファイル管理・ファイル操作 ネットワークの概要・HP・電子メール	第18回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第4回	P検資格取得講座(コンピュータ知識)	第19回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第5回	P検資格取得講座(OS)	第20回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第6回	P検資格取得講座(ネットワーク)	第21回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第7回	P検資格取得講座(演習と解説)	第22回	MOS検資格取得講座(ワープロ)		
第8回	P検資格取得講座(演習と解説)	第23回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第9回	P検資格取得講座(ワープロ)	第24回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第10回	P検資格取得講座(演習と解説)	第25回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第11回	P検資格取得講座(表計算)	第26回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第12回	P検資格取得講座(演習と解説)	第27回	MOS検資格取得講座(演習と解説)		
第13回	まとめ	第28回	まとめ		
第14回	まとめ	第29回	まとめ		
第15回	前期まとめ	第30回	後期まとめ		
テキスト	しっかり学ぶWORD標準テキスト、しっかり学ぶEXCEL標準テキスト(記述評論社)				
参考文献					
評価方法	筆記試験	○	小テスト	○	出席率
	○ 授業態度		提出物(レポート)		その他 ( )
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	ビジネス実務検定講座 I	講師名	興梠 悦子					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。</li> <li>・面接に際しての電話対応アポイントメントの取り方、受け方を確認する。</li> <li>・履歴書、エントリーシートを送るための送り状を作成し、ビジネス文書に慣れる。</li> <li>・就職の面接と筆記対策を行う。</li> <li>・一般社会で知っておく必要な社交マナーを学習する。</li> <li>・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。</li> <li>・ビジネス実務検定の合格を目指す。</li> </ul>							
到達目標	ビジネス実務検定3級合格程度の知識を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション(授業要項・目標設定)							
第2回	面接時の注意点(第一印象・挨拶・身だしなみ)/履歴書作成							
第3回	履歴書作成/模擬面接(入室から退室までの動作)							
第4回	ビジネス文書とは							
第5回	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接							
第6回	ビジネス文書(社内文書)/模擬面接							
第7回	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接							
第8回	ビジネス文書(社外文書)/模擬面接							
第9回	ビジネス文書(社交文書)/模擬面接							
第10回	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接							
第11回	ビジネス文書(送付状作成)/模擬面接							
第12回	就職面接対策(グループディスカッション)							
第13回	就職面接対策(ディベート)							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト	医療スポーツ業界のサービス&ビジネスマナー(出版:SIQ協会)							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	ビジネス実務検定講座Ⅱ	講師名	興梠 悦子					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。</li> <li>・面接に際しての電話対応アポイントメントの取り方、受け方を確認する。</li> <li>・履歴書、エントリーシートを送るための送り状を作成し、ビジネス文書に慣れる。</li> <li>・就職の面接と筆記対策を行う。</li> <li>・一般社会で知っておく必要な社交マナーを学習する。</li> <li>・履歴書を作成し、履歴書をもとに模擬面接を行う。</li> <li>・ビジネス実務検定の合格を目指す。</li> </ul>							
到達目標	ビジネス実務検定2級合格程度の知識を身につける。							
回数	講義計画							
第1回	目的意識の重要性							
第2回	電話対応(アポイントメントの取り方)							
第3回	電話対応 応用							
第4回	就職対策(筆記)							
第5回	就職対策(筆記)							
第6回	就職対策(筆記)							
第7回	就職対策(筆記)							
第8回	就職対策(筆記)							
第9回	社交マナー(席次と献茶)							
第10回	社交マナー(慶事)・返信ハガキの書き方							
第11回	社交マナー(弔事)/お見舞い							
第12回	企業実務							
第13回	まとめ							
第14回	まとめ							
第15回	将来の自分を語る							
テキスト	医療スポーツ業界のサービス&ビジネスマナー(出版:SIQ協会)							
参考文献								
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	4 単位			
科目名	日本語表現	講師名	キャリア					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義	必修・選択の別	選択	分野	一般			
授業概要	日本語の基礎を固め、論理的な思考に基づいた文章表現力を高めることを目標とする。まずは準備段階として、文章を書く際の基本的な知識と技法を習得し、その後、文の構成や組み立て方を考える論理力を養う。実践練習を繰り返し行うことで、想定外の問題や読み取りの困難な課題が出題された時にも応用できる力を養う。また、自ら意見をまとめるうえで必要となる情報を主体的に収集し、課題解決に取り組む姿勢を身に付ける。							
到達目標	編入志望校の大学で出題される小論文に対応できるための国語力を習得させる。							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	思考力を鍛えるトレーニング		第16回	日本語表現 I の復習と確認				
第2回	感想文と小論文		第17回	情報収集・整理①				
第3回	テーマ学習の方法について		第18回	情報収集・整理②				
第4回	社会的視野を広げ、知識を深める①(新聞の利用編)		第19回	実践練習①(課題型)				
第5回	社会的視野を広げ、知識を深める②(読書の利用編)		第20回	実践練習②(課題型)				
第6回	小論文の型を知る①		第21回	実践練習③(課題型)				
第7回	文章表現上のルールを身につける①		第22回	実践練習④(課題型)				
第8回	文章表現上のルールを身につける②		第23回	実践練習⑤(課題型)				
第9回	実践練習①(文章の構成・構造を考えて)		第24回	実践練習⑥(課題型)				
第10回	解答&フィードバック①		第25回	実践練習⑦(資料・グラフ分析)				
第11回	実践練習②(限られた時間内で課題を仕上げる)		第26回	実践練習⑧(資料・グラフ分析)				
第12回	解答&フィードバック②		第27回	レポート発表				
第13回	まとめ		第28回	まとめ				
第14回	まとめ		第29回	まとめ				
第15回	まとめ		第30回	まとめ				
テキスト								
参考文献								
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率		実技(実習)
		授業態度		提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	4 単位
科目名	ゼミ	講師名	堤隆司		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	一般
授業概要	特定のテーマについて研究し、報告、討論を行う。 テニスに関するものだけに留まらず、様々な角度からテニスを見つめ意義のある研究を行う。				
到達目標					
回数	講義計画	回数	講義計画		
第1回	ガイダンス	第16回	前期に引き続き研究		
第2回	テーマ・方向性決定	第17回	前期に引き続き研究		
第3回	テーマ・方向性決定	第18回	前期に引き続き研究		
第4回	テーマ・方向性決定	第19回	考察・展開		
第5回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第20回	考察・展開		
第6回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第21回	考察・展開・追加等		
第7回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第22回	考察・展開・追加等		
第8回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第23回	まとめ開始		
第9回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第24回	まとめ		
第10回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第25回	完成→発表予行練習		
第11回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第26回	最終チェック(原稿完成)		
第12回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第27回	最終チェック(原稿完成)		
第13回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第28回	模擬発表とチェック		
第14回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第29回	模擬発表とチェック		
第15回	テーマ・方向決定→データ収集・実験・調査開始	第30回	ゼミ発表		
テキスト	テニス指導教本 ルールブック				
参考文献	その他必要に応じて資料を使用				
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	実技(実習)
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					



2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位		
科目名	指導法Ⅳ	講師名	堤 隆司				
		実務経験					
実務内容							
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	① 田ニス教師の資格取得を目指す ② 戦術や発育発達学習と理解 ③ 実技の実践 ④ 安全対策の理解 ⑤ 講義と実践を通して学習を深める。						
到達目標	資格取得						
回数	講義計画						
第1回	テニス教師資格のオリエンテーション						
第2回	指導プログラムの 作成 ①						
第3回	指導プログラムの 作成 ②						
第4回	指導プログラムの 作成 ③						
第5回	指導実習 演習 ①						
第6回	指導実習 演習 ②						
第7回	指導実習 演習 ③						
第8回	指導実習 演習 ④						
第9回	指導実習 演習 ⑤						
第10回	指導実習 演習 ⑥						
第11回	実技実習 学習と実践 ①						
第12回	実技実習 学習と実践 ②						
第13回	実技実習 学習と実践 ③						
第14回	実技実習 学習と実践 ④						
第15回	実技実習 学習と実践 ⑤						
テキスト	新版 テニス指導教本(日本テニス協会:編 大修館書店)						
参考文献							
評価方法	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意							
備考							

2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 前期	単位数	2 単位			
科目名	運動処方		講師名	宮崎 拓哉				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導(トレーニングの原理・原則)							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	運動処方のための、体力測定やメディカルチェックについての知識を深める。また、測定結果に対して運動を処方できるようにトレーニング効果等の理解も深める。最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。							
到達目標	最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。							
回数	講義計画							
第1回	運動処方概要							
第2回	トレーニング計画の立案							
第3回	筋力トレーニングのプログラム作成と実際							
第4回	パワー向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第5回	持久力向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第6回	スピード向上トレーニングのプログラム作成と実際							
第7回	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム							
第8回	トレーニングの実際							
第9回	特別な対象のためのトレーニングプログラム①							
第10回	特別な対象のためのトレーニングプログラム②							
第11回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成①							
第12回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成②							
第13回	トレーニング効果の測定と評価							
第14回	トレーニングの運営と情報活用							
第15回	まとめ							
テキスト	スポーツ指導者のためのスポーツ医学							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
		授業態度	○	提出物(レポート)		その他 (	)	
履修上の注意								
備考								

2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位
科目名	体力測定手評価法	講師名	宮崎 拓哉		
		実務経験	○		
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導(トレーニングの原理・原則)				
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門理論
授業概要	運動処方のための、体力測定やメディカルチェックについての知識を深める。また、測定結果に対して運動を処方できるようにトレーニング効果等の理解も深める。最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。				
到達目標	最終的に測定評価に対して適切な運動処方が行えるようにする。				
回数	講義計画				
第1回	体力測定概要				
第2回	測定評価概要				
第3回	関節弛緩性テスト				
第4回	タイトネステスト・身体組成とは				
第5回	形態測定とは				
第6回	アライメント測定とは				
第7回	体力測定の実際				
第8回	フィットネステストとは				
第9回	フィールドテストとは				
第10回	フィードバックとは				
第11回	メディカルテスト作成について				
第12回	フィットネス・フィードバック作成について				
第13回	フィードバック作成について				
第14回	フィードバック作成について				
第15回	まとめ				
テキスト	スポーツ指導者のためのスポーツ医学				
参考文献					
評価方法	○	筆記試験		小テスト	○
		授業態度	○	提出物(レポート)	
				出席率	○
				実技(実習)	
				その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	4 単位			
科目名	JATI-ATI対策		講師名	宮崎 拓哉				
			実務経験	○				
実務内容	スポーツ関連企業でトレーナーとして指導(トレーニングの原理・原則)							
講義形態	講義	必修・選択の別	必修	分野	専門理論			
授業概要	JATI-ATIの取得を目指し、教本(一般科目・専門科目)の内容を他の教科のカリキュラムとリンクさせながら、広く理解できるように授業を進める。 解剖学、バイオメカニクス、生理学、栄養、心理、医学、トレーニング論とその方法・プログラミング等、幅広い内容が試験には必要とされるので理解度を確認しながら、課題を与え、模擬試験および授業内試験で試験の感覚を掴ませ、取得に必要なレベルまでの向上を狙う。							
到達目標	JATI-ATI資格試験に合格可能な知識を身に付ける。							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	体力学総論		第16回	トレーニング指導者の役割				
第2回	機能解剖①(上肢)		第17回	トレーニング計画の立案				
第3回	機能解剖②(体幹)		第18回	筋力トレーニングのプログラム作成				
第4回	機能解剖③(下肢)		第19回	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成				
第5回	バイオメカニクスの基礎理論		第20回	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成				
第6回	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス①		第21回	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成				
第7回	スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス②		第22回	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップとクールダウンの理論とプログラム				
第8回	運動生理学① (呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動)		第23回	特別な対象のためのトレーニングプログラム				
第9回	運動生理学② (骨格筋系・神経系・内分泌系と運動)		第24回	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム作成				
第10回	運動と栄養① (一般人の健康増進と栄養)		第25回	トレーニング効果の測定と評価の実際				
第11回	運動と心理① (一般人の健康増進への活用)		第26回	測定データの活用とフィードバックの実際				
第12回	運動と医学① (救急処置法)		第27回	トレーニングの運営				
第13回	運動と医学② (スポーツ選手の整形外科的傷害と予防)		第28回	運動指導のための情報収集と活用				
第14回	運動と医学③ (生活習慣病とその予防)		第29回	模擬試験①				
第15回	まとめ		第30回	模擬試験②				
テキスト	トレーニング指導者テキスト 理論編・実践編 大修館書店							
参考文献								
評価方法	○	筆記試験	○	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	○	提出物(レポート)	○	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	テニス応用実技 I	講師名	中嶋 勤成		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの応用を幅広く学習する。</li> <li>・応用技術については、より一層理解を深め、より高いレベルの技術習得を目指す</li> </ul>				
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シングルの戦術を学習し、試合へ生かせる工夫を行う</li> <li>・技術の習得と合わせ、指導スキルの向上を目指す</li> </ul>				
回数	講義計画	回数	講義計画		
第1回	ウォーミングアップとクーリングダウン	第16回	ボレーの基応用について説明		
第2回	コンディショニング応用実習	第17回	応用ボレー練習		
第3回	グラウンドストローク応用①	第18回	フォアハンドボレー応用 ①		
第4回	グラウンドストローク応用②	第19回	フォアハンドボレー応用 ②		
第5回	グラウンドストローク応用③	第20回	動きながらのボレー実践①		
第6回	グラウンドストローク応用④	第21回	バックハンドボレー応用 ①		
第7回	相手の時間を奪うストローク①	第22回	バックハンドボレー応用 ②		
第8回	相手の時間を奪うストローク②	第23回	動きながらのボレー実践②		
第9回	相手の時間を奪うストローク③	第24回	サービスの種類と要領		
第10回	チェンジオブペースについて①	第25回	サービスの応用技術		
第11回	チェンジオブペースについて②	第26回	サービス実践練習		
第12回	チェンジオブペースについて③	第27回	サービスとレシーブ		
第13回	応用ラリー練習 ①	第28回	サーブからのラリー		
第14回	応用ラリー練習 ②	第29回	総合練習		
第15回	段階に応じた指導と反復練習の実践	第30回	まとめ		
テキスト	テニス指導教本                      ルールブック				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 (                      )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位			
科目名	テニス応用実技Ⅱ		講師名	堤 隆司				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの応用を幅広く学習する。</li> <li>・応用技術については、より一層理解を深め、より高いレベルの技術習得を目指す</li> </ul>							
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シングルの戦術を学習し、試合へ生かせる工夫を行う</li> <li>・技術の習得と合わせ、指導スキルの向上を目指す</li> </ul>							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	ウォーミングアップとクーリングダウン		第16回	ストロークからネットプレーへの応用①				
第2回	コンディショニング応用実習		第17回	ストロークからネットプレーへの応用②				
第3回	フォアハンドストローク応用①		第18回	フォアハンドボレー実践 ①				
第4回	フォアハンドストローク応用②		第19回	フォアハンドボレー実践 ②				
第5回	フォアハンドストローク応用③		第20回	動きながらのボレー実践①				
第6回	フォアハンドストローク応用④		第21回	バックハンドボレー実践 ①				
第7回	グリップの違いによるストローク①		第22回	バックハンドボレー実践 ②				
第8回	グリップの違いによるストローク②		第23回	動きながらのボレー実践②				
第9回	グリップの違いによるストローク③		第24回	サービスの種類と要領				
第10回	チェンジオブペースについて①		第25回	サービスの応用技術				
第11回	チェンジオブペースについて②		第26回	スピンサーブの有用性				
第12回	チェンジオブペースについて③		第27回	サービスとレシーブ				
第13回	応用ラリー練習 ①		第28回	サーブからのラリー				
第14回	応用ラリー練習 ②		第29回	総合練習				
第15回	段階に応じた指導と反復練習の実践		第30回	まとめ				
テキスト	テニス指導教本 ルールブック							
参考文献								
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (	)	
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	テニス応用実技Ⅲ	講師名	久留 広平		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの戦術の理解と実技を通して体験、実践できるようにする</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、コンビネーションを中心に各陣形を習得する。</li> <li>・シングルの実践技術は、戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>				
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自身でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。				
回数	講義計画		回数	講義計画	
第1回	グラウンドストローク(オープンスタンス)応用		第16回	ダブルスゲームの応用について	
第2回	グラウンドストローク(クローズスタンス)応用		第17回	ダブルスゲームの応用技術	
第3回	コース別のグラウンドストローク(ストレート)応用		第18回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣)①	
第4回	コース別のグラウンドストローク(クロス)応用		第19回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣)②	
第5回	コース別のグラウンドストローク(逆クロス)応用		第20回	ダブルスゲームの応用技術(雁行陣)③	
第6回	長さを考慮したグラウンドストローク①応用		第21回	ダブルスゲームの応用技術(並行陣)①	
第7回	長さを考慮したグラウンドストローク②応用		第22回	ダブルスゲームの応用技術(並行陣)②	
第8回	球種を考慮したグラウンドストローク①応用		第23回	ダブルスゲームの応用技術(並行陣)③	
第9回	球種を考慮したグラウンドストローク②応用		第24回	ダブルスゲームの応用技術(並行陣)④	
第10回	コース別のボレー(ストレート)応用①		第25回	シングルスゲームの戦術応用編①	
第11回	コース別のボレー(ストレート)応用②		第26回	シングルスゲームの戦術応用編②	
第12回	コース別のボレー(クロス)応用①		第27回	シングルスゲームの戦術応用編③	
第13回	コース別ボレー(クロス)応用②		第28回	試合 シングルス①	
第14回	コース別ボレー(逆クロス)応用①		第29回	試合 シングルス②	
第15回	コース別のボレー(逆クロス)応用②		第30回	まとめ	
テキスト	テニス指導教本 ルールブック				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位			
科目名	テニス応用実技Ⅳ		講師名	堤 隆司				
			実務経験					
実務内容								
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの技術体系とそのしくみについて実技を通して、実践できるように学習</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・ダブルスの実践技術は、スピードとコントロールの向上めざす。</li> <li>・シングルスの実践技術は、戦術を取り入れながら習得する。</li> </ul>							
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自身でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。							
回数	講義計画		回数	講義計画				
第1回	グラウンドストロークの応用技術①		第16回	ダブルス試合の戦術学習 ①				
第2回	グラウンドストロークの応用技術②		第17回	ダブルス試合の戦術学習 ②				
第3回	グラウンドストロークの応用技術③		第18回	ダブルス試合の戦術学習 ③				
第4回	グラウンドストロークの応用技術④		第19回	ダブルス試合の戦術学習 ④				
第5回	グラウンドストロークの応用技術⑤		第20回	ダブルス試合の戦術学習 ⑤				
第6回	グラウンドストロークの応用技術⑥		第21回	シングルス試合の戦術 ①				
第7回	グラウンドストロークの応用技術⑦		第22回	シングルス試合の戦術 ②				
第8回	グラウンドストロークの応用技術⑧		第23回	シングルス試合の戦術 ③				
第9回	グラウンドストロークの応用技術⑨		第24回	シングルス試合の戦術 ④				
第10回	グラウンドストロークの応用技術⑩		第25回	シングルス試合の戦術 ⑤				
第11回	ボレーの応用技術 ①		第26回	総合復習 ①				
第12回	ボレーの応用技術 ②		第27回	総合復習 ②				
第13回	ボレーの応用技術 ③		第28回	総合復習 ③				
第14回	ボレーの応用技術 ④		第29回	総合復習 ④				
第15回	ボレーの応用技術 ⑤		第30回	総合復習 ⑤				
テキスト	テニス指導教本 ルールブック							
参考文献								
評価方法		筆記試験		小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度		提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意								
備考								

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位
科目名	テニス応用実技V		講師名	中嶋 勤成・久留 広平	
			実務経験		
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの技術を試合で生かすための戦術を理解し、実践できるようにする。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> <li>・シングル、ダブルス 試合を取り入れる</li> </ul>				
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。また、自身でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。				
回数	講義計画		回数	講義計画	
第1回	グラウンドストロークの応用技術 ①		第16回	シングルの試合 戦術を活かす ①	
第2回	グラウンドストロークの応用技術 ②		第17回	シングルの試合 戦術を活かす ②	
第3回	グラウンドストロークの応用技術 ③		第18回	シングルの試合 戦術を活かす ③	
第4回	グラウンドストロークの応用技術 ④		第19回	シングルの試合 戦術を活かす ④	
第5回	グラウンドストロークの応用技術 ⑤		第20回	シングルの試合 戦術を活かす ⑤	
第6回	ボレーの応用技術 ①		第21回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす①	
第7回	ボレーの応用技術 ②		第22回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす②	
第8回	ボレーの応用技術 ③		第23回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす③	
第9回	ボレーの応用技術 ④		第24回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす④	
第10回	ボレーの応用技術 ⑤		第25回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす⑤	
第11回	サーブレシーブからの展開 ①		第26回	ゲーム トーナメント ①	
第12回	サーブレシーブからの展開 ②		第27回	ゲーム トーナメント ②	
第13回	サーブレシーブからの展開 ③		第28回	ゲーム トーナメント ③	
第14回	サーブレシーブからの展開 ④		第29回	ゲーム トーナメント ④	
第15回	サーブレシーブからの展開 ⑤		第30回	ゲーム トーナメント ⑤	
テキスト	テニス指導教本 ルールブック				
参考文献					
評価方法		筆記試験		小テスト	○
	○	授業態度		提出物(レポート)	
履修上の注意	その他 ( )				
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 通年	単位数	8 単位		
科目名	テニス応用実技Ⅵ	講師名	中嶋 勤成				
		実務経験					
実務内容							
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技		
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの技術を試合で生かすための戦術を理解し、実践できるようにする。</li> <li>・トーナメントを勝ち上げるための方法を学ぶ。</li> <li>・応用技術においては、より高い技術の習得をめざす。</li> </ul>						
到達目標	授業で習得、練習した技術や戦術を理解し、練習ゲームや大会で実践する。 また、自身でフィードバックし、自分の言葉で説明できるようにする。						
回数	講義計画	回数	講義計画				
第1回	グラウンドストロークの応用技術 ①	第16回	シングルの試合 戦術を活かす ①				
第2回	グラウンドストロークの応用技術 ②	第17回	シングルの試合 戦術を活かす ②				
第3回	グラウンドストロークの応用技術 ③	第18回	シングルの試合 戦術を活かす ③				
第4回	ボレーの応用技術 ①	第19回	シングルの試合 戦術を活かす ④				
第5回	ボレーの応用技術 ②	第20回	シングルの試合 戦術を活かす ⑤				
第6回	ボレーの応用技術 ③	第21回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす①				
第7回	アプローチからのネットプレー①	第22回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす②				
第8回	アプローチからのネットプレー②	第23回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす③				
第9回	アプローチからのネットプレー③	第24回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす④				
第10回	アプローチからのネットプレー④	第25回	ダブルスの試合 ネットプレーを活かす⑤				
第11回	サーブレシーブからの展開 ①	第26回	ゲーム トーナメント ①				
第12回	サーブレシーブからの展開 ②	第27回	ゲーム トーナメント ②				
第13回	サーブレシーブからの展開 ③	第28回	ゲーム トーナメント ③				
第14回	サーブレシーブからの展開 ④	第29回	ゲーム トーナメント ④				
第15回	サーブレシーブからの展開 ⑤	第30回	ゲーム トーナメント ⑤				
テキスト	テニス指導教本 ルールブック						
参考文献							
評価方法		筆記試験	小テスト	○	出席率	○	実技(実習)
	○	授業態度	提出物(レポート)		その他 (		
履修上の注意							
備考							

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 前期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング応用 I	講師名	相棟 大輔		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	トレーニングに関する知識を深めつつ競技特性を考慮したトレーニングを学ぶ。 体カテストを行い結果についてフィードバックすることで トレーニングへのモチベーションの高め方についても学ぶ。				
到達目標	トレーニングの正しい知識を身に付け、デモンストレーションができ、説明ができる。 大会日程に応じたトレーニングメニューの作成ができる。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				
第2回	体カテスト				
第3回	体カテスト フィードバック				
第4回	ウエイトトレーニング応用①				
第5回	ウエイトトレーニング応用②				
第6回	ウエイトトレーニング応用③				
第7回	ウエイトトレーニング実践①				
第8回	ウエイトトレーニング実践②				
第9回	ウエイトトレーニング実践③				
第10回	プライオメトリックトレーニング基礎①				
第11回	プライオメトリックトレーニング基礎②				
第12回	プライオメトリックトレーニング基礎③				
第13回	体カテスト				
第14回	体カテスト フィードバック				
第15回	まとめ				
テキスト					
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位
科目名	トレーニング応用Ⅱ	講師名	相棟 大輔		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	テニスの競技特性に合った専門的なトレーニング方法について学ぶ。 実際に行ったトレーニングがテニスのパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかを学ぶ。				
到達目標	トレーニングの正しい知識を身に付け、デモンストレーションができ、説明ができる。 大会日程に応じたトレーニングメニューの作成ができる。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				
第2回	持久カトレーニング応用①				
第3回	持久カトレーニング応用②				
第4回	持久カトレーニング応用③				
第5回	持久カトレーニング実践①				
第6回	持久カトレーニング実践②				
第7回	持久カトレーニング実践③				
第8回	トレーニングと食事①				
第9回	トレーニングと食事②				
第10回	トレーニングと食事③				
第11回	コーディネーショントレーニング実践①				
第12回	コーディネーショントレーニング実践②				
第13回	コーディネーショントレーニング実践③				
第14回	コーディネーショントレーニング実践④				
第15回	まとめ				
テキスト					
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)		その他 ( )	
履修上の注意					
備考					

2022(令和4) 年度

講義計画(シラバス)

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 前期	単位数	2 単位
科目名	コンディショニング I	講師名	相棟 大輔		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	①スポーツの現場におけるコンディショニングの価値について ②コンディショニングのためにどのような取り組みをするべきか ③主要なセルフストレッチの解説と注意点 ④ペアで行う主要なストレッチの解説と注意点 ⑤疲労を取り除くためのスポーツマッサージを学ぶ				
到達目標	様々な部位に対してのストレッチを行うことができる。 クールダウンの指導とデモンストレーションができる。 大会でのコンディショニングの知識の習得。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				
第2回	コンディショニングとは				
第3回	コンディショニングの実際				
第4回	セルフストレッチ①				
第5回	セルフストレッチ②				
第6回	セルフストレッチ③				
第7回	セルフストレッチ④				
第8回	ペアストレッチ①				
第9回	ペアストレッチ②				
第10回	ペアストレッチ③				
第11回	マッサージ①				
第12回	マッサージ②				
第13回	マッサージ③				
第14回	実技確認テスト				
第15回	まとめ				
テキスト	新版 テニス指導教本(日本テニス協会:編 大修館書店) その他資料随時				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)	○	その他 ( 集中講義にて実施 )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位
科目名	コンディショニングⅡ	講師名	相棟 大輔		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	①後期におけるコンディショニングの方法と実際 ②調整期におけるコンディショニングの方法と実際 ③試合期におけるコンディショニングの方法と実際 ④メンタルのコンディショニングの重要性 ⑤身心のコンディショニングを整えることで得られる効果を学ぶ				
到達目標	様々な部位に対してのストレッチを行うことができる。 クールダウンの指導とデモンストレーションができる。 大会でのコンディショニングの知識の習得。				
回数	講義計画				
第1回	練習期におけるコンディショニング①				
第2回	練習期におけるコンディショニング②				
第3回	練習期におけるコンディショニング③				
第4回	調整期におけるコンディショニング①				
第5回	調整期におけるコンディショニング②				
第6回	調整期におけるコンディショニング③				
第7回	調整期におけるコンディショニング④				
第8回	試合期におけるコンディショニング①				
第9回	試合期におけるコンディショニング②				
第10回	試合期におけるコンディショニング③				
第11回	メンタルのコンディショニング①				
第12回	メンタルのコンディショニング②				
第13回	メンタルのコンディショニング③				
第14回	実技確認テスト				
第15回	まとめ				
テキスト	新版 テニス指導教本(日本テニス協会:編 大修館書店) その他資料随時				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)	○	その他 ( 集中講義にて実施 )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 前期	単位数	2 単位
科目名	レクリエーション実技	講師名	堤 隆司		
		実務経験			
実務内容					
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技
授業概要	①P&Sプログラムとはどんなものであるか学ぶ ②Tennis10sの指導プログラムの有用性を知る ③子供にとって適したコート・ラケット・ボールとはどういったものか知る ④ゲームベースアプローチについて学ぶ ⑤実際にレッスンを体験し学び取る ⑥コーディネーション能力を開発するメニューを知る				
到達目標	初心者や子供達への導入のためのレクリエーションメニューの知識を深め、デモンストレーションができるようになる。				
回数	講義計画				
第1回	ガイダンス				
第2回	Tennis 10sの導入				
第3回	Tennis 10sとは				
第4回	P&Sでのコートと器材				
第5回	試合の学び方				
第6回	子供にとっての試合とは				
第7回	試合におけるコーチの役割				
第8回	試合のための練習メニューの考案				
第9回	実際のP&Sのレッスン①				
第10回	実際のP&Sのレッスン②				
第11回	実際のP&Sのレッスン③				
第12回	コーディネーション能力を開発するメニュー①				
第13回	コーディネーション能力を開発するメニュー②				
第14回	コーディネーション能力を開発するメニュー③				
第15回	まとめ				
テキスト	新版 テニス指導教本(日本テニス協会:編 大修館書店) その他資料随時				
参考文献					
評価方法	筆記試験	小テスト	○	出席率	○
	○ 授業態度	提出物(レポート)	○	その他 ( 集中講義にて実施 )	
履修上の注意					
備考					

学科・コース名	スポーツ 学科 テニス・ソフトテニス コース	開講時期	2年 後期	単位数	2 単位			
科目名	ストレッチング	講師名	堤隆司					
		実務経験						
実務内容								
講義形態	講義・実技	必修・選択の別	必修	分野	専門実技			
授業概要	ストレッチングの習得を目指す。 コンディショニングについて習得させることを目的とする。 スポーツ指導者として必要な知識の習得と実際のコンディショニングができるようになることを目指す。またJATI-ATI取得に必要な内容も抑えつつ、講義を進める。							
到達目標	様々な部位に対してのストレッチを行うことができる。 クールダウンの指導とデモンストレーションができる。							
回数	講義計画							
第1回	オリエンテーション							
第2回	オリエンテーション							
第3回	ウォーミングアップとクールダウン(動的ストレッチと静的ストレッチ)②							
第4回	自分の身体の状態を把握する(姿勢や柔軟性)							
第5回	コンディショニングとは							
第6回	コンディショニングの要素							
第7回	一人で行うストレッチ							
第8回	ソフトテニスにおけるストレッチ							
第9回	ペアストレッチ							
第10回	ソフトテニスにおけるストレッチ②							
第11回	コンディショニング実技①							
第12回	コンディショニング実技②							
第13回	コンディショニング実技③							
第14回	まとめ							
第15回	まとめ							
テキスト								
参考文献	日本スポーツ協会Reference Book テニス指導教本 他							
評価方法	<input type="checkbox"/>	筆記試験	<input type="checkbox"/>	小テスト	<input type="checkbox"/>	出席率	<input type="checkbox"/>	実技(実習)
	<input type="checkbox"/>	授業態度	<input type="checkbox"/>	提出物(レポート)	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
履修上の注意								
備考								