



ネット型「ソフトテニス」スキルアップテキスト

中学校	個人スキルアップ	ダブルススキルアップ				
練習・ゲーム名	ダブルスでお互いにラリーを楽しむ練習					
身に付ける技能	ボールや用具の操作	ボールをもたない動き				
	①②③⑤⑫⑬	⑥⑦⑧⑮⑯				
ねらい	○ お互いにダブルスでラリーを行い、ラリーの攻防を楽しむ。					
行い方	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーションで攻撃をするため、事前にどちらが前のボールを処理するのか決めておくのもいい。 ・5 ポイント先取で行い、相手チームとの勝ち抜きで交代していく。ただし、3 連勝したは次のペアと交代する。 </div>					
場	練習するコートにネットを挟んで 1 ペアずつ入り、5 点先取の勝ち抜きラリー練習を行う。					
かかわる (態度面)	愛好的	公正	協力	責任	参画	健康・安全
		○	◎			○
補助の仕方 (かかわり)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 待機しているペアは、ボール拾いや練習者へのボール渡しを頑張る。 ○ 練習しているペアに気づいたことをアドバイスしてみる。 ○ 練習を観察しながら、自分たちのコンビネーションの参考にする。 					