



## 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					
練習・ゲーム名	ボールキャッチ					
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		
	① ・ ② ・ ⑤					
ねらい	○テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むことができる					
行い方	<p>①ラケット無し</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             肩より高い位置で打つこと。              (例) バレーボール・卓球ボール・テニスボール           </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">             膝を曲げ、軸足に体重を乗せて打つ           </div>					
	<p>②ラケット有り</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             肩より高い位置で打つこと。              (例) バレーボール・卓球ボール・テニスボール           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; display: inline-block;">             いろんなボールに対して              移動しながら打つ           </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">             膝を曲げ、軸足に体重を乗せて打つ           </div>					
場	○コート1/6ずつ分けて練習する。					
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)	○肩より高い位置で打つことを心掛ける。 ○いろんなボールを移動して打つことができる。 ○全身を使い、軸足に体重を乗せて高い打点で打つこと。					