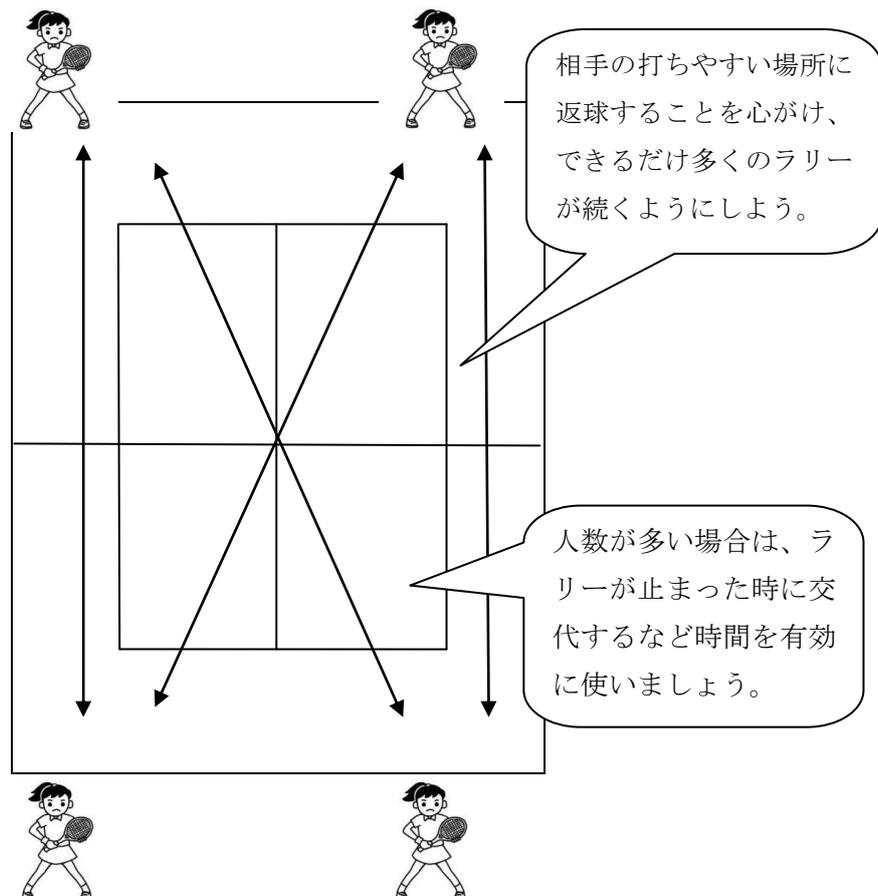




ネット型「ソフトテニス」スキルアップテキスト

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	ラリー練習（ストレート・クロス打ち）					
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		
	② ④ ⑤ ⑧			⑥		
ねらい	○ 相手が打ちやすいように返球し、ラリーを続けられるようにする。					
行い方	1 自分が打った打球を相手が打ち返し、そのボールに備えて打ち返す。					
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p style="text-align: center;">【うまくラリーが続かない場合は…】</p> <p>①ラケットを短く持ってみよう。</p> <p>②打ち合う距離を縮めてみよう。（力加減がポイント）</p>					
場	次の順を待っている人は、すぐに交代できるようしっかり見ておく。					
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"> ○ 失敗した人がボールを取りに行くようにしよう。 ○ 打てそうにないボールが返球してきた場合はキャッチしてもよい。 ○ 最初はストレート打ち、その後クロス打ちもしてみよう。 					