



## 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	一球打ち的当てゲーム					
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 ③ ⑤ ⑩ ⑬			⑧		
ねらい	○ ネットに近い位置から少しずつ離れ、狙った場所に打てるようにする。					
行い方	<div style="position: absolute; top: 10%; left: 10%; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%; font-size: small;">             ボールを出す人は、右打ちの場合は、左足の延長上にボールを落とすようにする。はじめは、ボールに対して横向きにはじめから構えておき、そのままの体勢で打つようにする。スタンス（足と足の幅）は、ラケット一本分を目安にする。         </div>					
場	○ コートを半分に分けて、1/4ずつの場所にラインを引く。 ○ 1/4の場所から打ち始め、2/4、3/4、4/4という順番で下がっていく。その際、5球ぐらいを目安に交代していく。					
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）	○ ボールを出す人は、手を伸ばした状態から落とすだけ。 ○ ボールを拾う人は、かごに入れていく。 ○ 的に当たった点数を数える。					