



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	一つの動きの後に準備（基本姿勢）ができるようにする練習					
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				
	⑧	⑥				
ねらい	○ 相手の打球に備えた準備姿勢をはやくとることができる。					
行い方	<p>1 相手コートからの簡単なボールを相手コートに返球する。</p> <p>2 その後、予測される場所へ移動して、基本姿勢をする。</p>					
場	準備姿勢をするための移動する場所については、何か目印になるものを置いておくといいかと思います。					
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)	<p>○ 練習者の最初の打球に関しては気にせず行うので、ボール拾いをがんばりましょう。</p> <p>○ ボールトス役は、練習者の打ちやすい所に投げ入れましょう。</p>					