



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	ボールを使った素振り					
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 ⑤					
ねらい	○ 正しい面取りをし、ボールを返す方向を確認しよう。					
行い方	<p>① トスをする人が、円の中にボールが落ちるように山なりのボールを出す。</p> <p>② 出されたボールが円の中でワンバウンドし、上がりきったところでラケットを振り、ボールを打つ手前で止める。</p> <p>③ この時ラケットの面が的を向いているか対面の人が確認し、OK だったらフォロースルーまで振り切る。</p> <div style="text-align: center;"> </div>					
場	○ 三角コーン（狙うべきコース）					
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>○ トスは山なりのボールを円内に落とす。</p> <p>○ 対面の確認者は、打つべき方向に面が向いているのか見極める。</p>					



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	フォロー					
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	⑥ ⑧				
ねらい	○ お互いのゾーンを確認しフォローしよう。					
行い方	<p>① 一人がボールを出し、二人でボールを相手コートに返す。</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;"> </div>					
場	○ 三角コーン（狙うべきコース）					
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）	○ ボール出しは、様々な方向にプッシュして出す。					