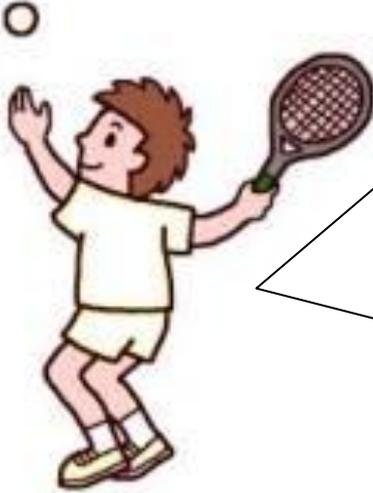




ネット型「ソフトテニス」スキルアップテキスト

中学校	<u>個人スキルアップ</u>		ダブルススキルアップ			
練習・ゲーム名	団扇&バドミントンラケットでサーブ					
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					
ねらい	○ サービスのときにラケットの中心付近でボールを捕らえる					
行い方	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 周りを見渡して安全に留意して行う。 ○ 1～4は壁またはネットに向かって行う。1人10球ずつペアで行い1人はボール拾いやアドバイスなどを行う。 ○ 5はコートをつ三分割し、最初はネットの近くから、次にコートの半分から、最後に正式な場所からのサーブを行う。コートにラインを引いてその場所から段階的に行わせる。3人組で行い、一人はサーブ、一人は対面でボール拾い、一人はサーブを打つ人の近くにおり、ボール渡しを行う。 </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 普通の団扇を使ってサービスの練習を行う。 2 団扇の中心付近をくりぬいたものでサービスを行い、くりぬいた部分にボールが通るように練習する。 3 普通のバドミントンのラケットを使ってサービスの練習を行う。 4 ガットがないバドミントンのラケットに中心付近を切り抜いた布を貼って、くりぬいた部分にボールが通るように練習する。 5 テニスのラケットでサービスの練習を行う。 					
場	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1～4は2人組になり、壁に向かって練習をする。 ○ 5は実際にコートの中に入り、距離を段階的に変えながら行う。 					
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"> ○ 実際に行う人と補助する人をわけ、協力して行う。 ○ 周りを見渡して、安全に留意して行う。 					