

小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	25 ボールをたたこう！	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと	
行い方	<p>【段階①：自分でトス 段階②：相手の投げたボールを打つ】</p> <p>① 2人一組で行う。</p> <p>② ボールを打つ人は、1・2でステップジャンプをして、しっかりミートして、相手に向かって直線的なボールを打つ。</p> <p>③ ボールを打つ人は、肘を肩より高い位置にあげたところから（頭の後ろをかくような姿勢）、スイングを始める。</p> <p>④ ボールを受ける人は、正面でキャッチする。これを交互に繰り返す。</p>	
場	体育館	
準備物	ボール	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①高い位置でボールを捉えることができた時
- ②失敗した時（励まし）
- ③練習中のアドバイス（しっかりジャンプして、高い位置でボールを触ろうなど）