

目標 (めあて)

ボールを返す方向にラケット面を  
向けて打つことがさらにできるようになる。

役割

ボールを打つ人 ボールを出す人  
撮影する人 (ボールを拾う人)

授業の流れ

※道具を各場所に置いたら、コート Run (1周)・西中体操

- ① 集合・あいさつ・道具の確認・メンバーの確認・体調確認
- ② ドリル① (手ラケットフォアハンド打ち、フォアハンドラケット打ち)
- ③ 自分の動画の振り返り
- ④ ドリル② (・フォア、バックの手打ち・フォア、バックのラケ打ち)
- ⑤ 枠入れゲーム (手落とし フォアハンドストローク)
- ⑥ 片付け、まとめ、発表
- ⑦あいさつ 解散

ドリル① 1人10球 ねらい：ボールを遠くに飛ばそう!!

- ① 1～ 5球目 (5) 手落とし 手ラケットフォアハンドストローク
- ② 6～10球目 (5) 手落とし ラケットフォアハンドストローク

ドリル② 1人16球 ねらい：ねらったところにボールを飛ばそう!!

- ① 1～ 3球目 (3) 手落とし フォアハンドストローク手打ち
- ② 4～ 6球目 (3) 手落とし バックハンドストローク手打ち
- ③ 7～11球目 (6) 手落とし フォアハンドストロークラケット打ち
- ④ 12～16球目 (6) 手落とし バックハンドストロークラケット打ち

今日の撮影のポイント→ 後ろ 横 斜め前

ボールを出す人のポイント ・真下に落とす  
・フォアは前足先の延長線上 ・バックは一足分前斜め前

まとめ

前時で学習したポイント+自分のコツ  
(グリップ、打点、角度など)

## ボールを遠くに飛ばすポイント

- ・ 体重を後ろ足から前足に**体重移動**する。
- ・ 体をより速く**回転**する。
- ・ テイクバックとフォロースルーを**大きく**する。
- ・ **斜め下から斜め上**にラケットを振る。

## ボールをねらったところに打つ（ラケット面を向ける）ポイント

- ・ 打ちやすい**打点**をつかむ（打点は斜め前）
- ・ 手のひらを意識して手のひらの**面で打つ**感覚  
(手のひらを打ちたい方向に向ける)
- ・ ラケットを**コンパクト**に振る

