

6 補助資料

【資料1-1ハンドリング

フォアハンドストロークの手打ち（手落とし）】



【資料1-2ハンドリング

フォアハンドストロークの手打ち（手投げ）】



【資料1-3ハンドリング

バックハンドストロークの手打ち（手落とし）】



【資料1-4ハンドリング

バックハンドストロークの手打ち（手投げ）】



【資料2ジャグリング ボール2～3個】



【資料3-1キャッチボール ボール1個】



【資料3-2キャッチボール ボール2個】



【資料4ボール2個でパス】



【資料5-1 ウェスタングリップ】



【資料5-2 セミウェスタングリップ】



【資料5-3 イースタングリップ】



【資料5-4 各グリップの特徴】

グリップの特徴	ウェスタングリップ	イースタングリップ
グラウンドストローク	<ol style="list-style-type: none"> 1. フォアでドライブをかけやすい 2. バウンドの高いボールを打ちやすい 3. 球速の速い攻撃的なロビングを打ちやすい 4. 同じグリップでフォア、バックを打てる 5. 学クロスに打ちやすい 	<ol style="list-style-type: none"> 1. フォアでドライブをかけにくい 2. バウンドの低いボールの処理が簡単 3. ドライブのかかったボールをあげにくい 4. バックはグリップの持ち替えが必要 5. 正クロスに角度をつけやすい
サーブ	<ol style="list-style-type: none"> 1. フラット、リバースに適している 2. 手首が弱くても打てる 	<ol style="list-style-type: none"> 1. トップスライス、ショルダー、アンダーカットに適している 2. リストを使いやすい
ボレー	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体に近いボールの処理が簡単 2. 体から遠いバックボレーの処理が簡単 3. バックのローボレーがやりやすい 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体から遠いフォアボレーの処理が簡単 2. フォアのローボレーがやりやすい
スマッシュ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 浅いロビング処理に適している 2. バックスマッシュがやりやすい 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深いロビング処理に適している 2. リストを使いやすい
フォロー	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体から近いボールの裏面を使ったフォローに適している 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体から遠いボールの裏面を使ったフォローにできている

【資料6 ラケットでジャグリング ボール2個】



【資料7-1 ドリブル(ボール突き) その場で】



【資料7-2 ドリブル(上に) その場で】



【資料7-3 ドリブル動きながら】



【資料 8 - 1 バウンドポンポンボール 1 個】



【資料 8 - 2 バウンドポンポンボール 2 個】



【資料 9 ボレーボレー】



<方法>

※ 2 人組で行う。

最初の段階は 3 ~ 4 m 離れ, 続くようになったら
徐々に 2 人の距離を広げていく。

【資料 1 0 - 1 構え方 1 (待球姿勢) さあーこい!】



【資料 1 0 - 2 構え方 2 (打球姿勢) いくぞ!】



【資料 1 1 - 1 フォアハンドストローク 1 本打ち】



※ あげボールは、最初の段階は手落とし、手投げで行い、段階を追ってラケットだしで行うようにする。

【資料1 2-1 バックハンドストローク1本打ち】



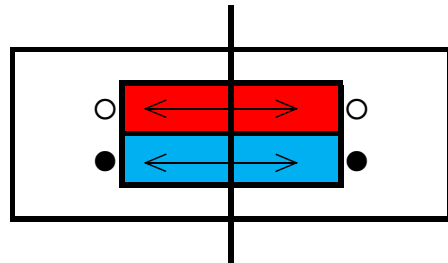
※あげボールは、最初の段階は手落とし、手投げで行い、段階を追ってラケットだしで行うようにする。

【資料1 3-1 ショートラリー】



<方法>

○同士、●同士サービスコート内でそれぞれ行う。
最初の段階は、ラケットを使わずに手打ちでもよい。



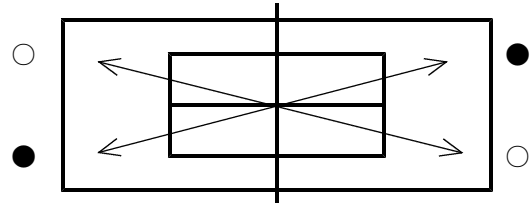
※コンパクトにラケット面を縦に振るよう意識する。
(グリップを変えてやってみる)

【資料1 3-2 ラリー】



<方法>

○同士、●同士コート内でそれぞれ行う。



※最初の段階のコースは、クロス、逆クロスで行う。
ロビングボールでベースラインをねらって長いボールを打つ。徐々にシュートボールで打てるようになる。

【資料1 4-1 プッシュサービス】

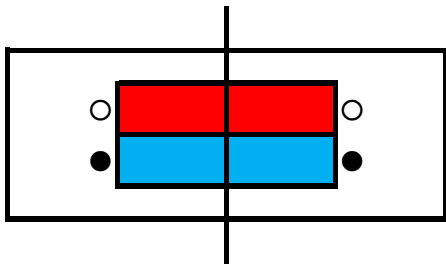


【資料1 4-2 サービス】

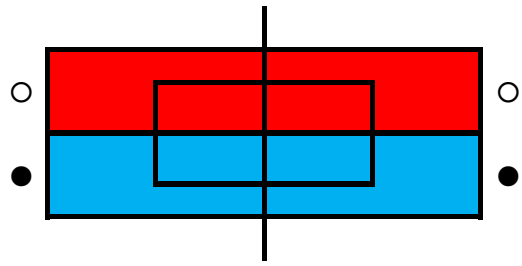


<方法>一人5本で次の人と交代する。初めの段階はネットに近い位置から行うとサービスしやすい。

【資料15-1 シングルスゲーム(サービスコート)】
○v s ○, ●v s ●でシングルのゲームを行う。



【資料15-2 シングルスゲーム(コート半分)】
○v s ○, ●v s ●でシングルのゲームを行う。



※最初の段階は、サービスコート内を使って行う。段階や実態に応じて、コート半分に移行していく。

【資料16-1 フォアボレー
(ラケットを短く持って)】



【資料16-2 フォアボレー
一歩で (ディフェンスボレー)】



【資料16-3 フォアボレー 動きながら (ランニングボレー)】



【資料16-1 バックボレー
(ラケットを短く持って)】



【資料16-2 バックボレー
一歩で (ディフェンスボレー)】



【資料16-3 バックボレー 動きながら (ランニングボレー)】



※あげボールは、最初の段階は手投げで行い、段階を追ってラケットだしで行うようにする。

【資料17-1スマッシュ (ラケット無し)】

※スマッシュをイメージしてボールを持って投げる。



【資料17-2スマッシュ指を指す】

※トスを図上2~3m高く上げる。

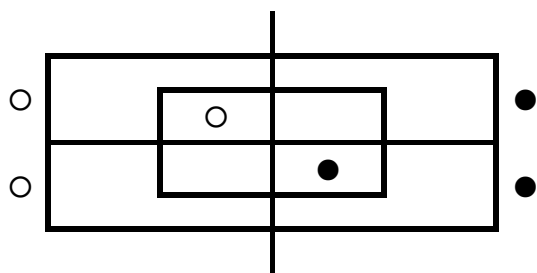


【資料17-3スマッシュ高い打点で、振り抜く】



※あげボールは、最初の段階はその場で手投げで行い、段階を追ってラケットだしで行うようにする。

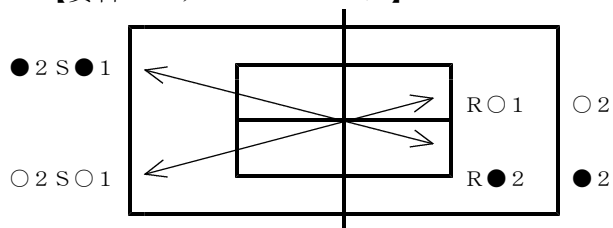
【資料18 トリプルゲーム】



<方法>

- ・グループごとに3人チームをつくる
- ・レシーブ側(R)は1本ずつローテーションする
- ・サービス側(S)は3人に対しそれぞれサービスを入れたらローテーションをする
- ・1周(9ポイント)したら1ゲーム終了
- ・3ゲーム先取で戦う
- ・陣型は基本, 前1人後ろ2人とするが, 段階に応じ, 陣形を変えてもよい
- ・審判は, セルフジャッジで行う

【資料19 サービスレシーブ】



<方法>

- ・S ○ 1 はライト側からサービスを入れる
R ○ 1 はライト側でレシーブをする
サービスが2本終われば○ 2 とそれぞれ交代する
- ・S ● 1 はレフト側からサービスを入れる
R ● 1 はライト側でレシーブをする
サービスが2本終われば● 2 とそれぞれ交代する
(以下同様に○ 3, ● 3...)
- ・2球交代で入れ替わる。
- ・時間でサービスとレシーブを交代する

ゲームの前に

ゲームに入る前に
レシーブするサイドを決めよう



右側 or 左側

サーブを打つのは？

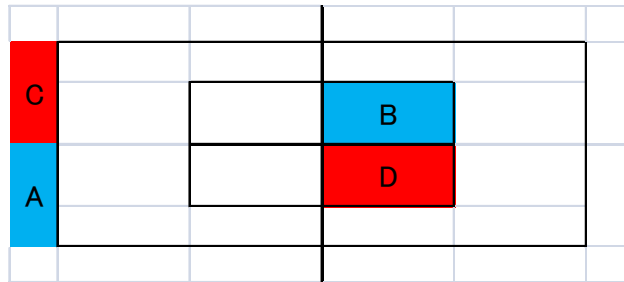


最初にサーブをする人を決めよう。
右側でレシーブする人からサービスを
始めることが多いよ。

どこから打つの？



AからBへ、CからDへいきます
2回交代で打ちます。
(AとCから打ったら、ペアに交代)



レシーブは？



1回交代で打ちます。
始めに右側にいた人は、ずっと右側で
レシーブをすることになります。
レシーブは必ずワンバウンドで
打たなければだめです。

さー始めよう！



トスをして始めにサーブをする人を決め
ます。じゃんけんで負けた方がラケット
をまわし、回っている間に勝った方が、
「表か裏」を言い、当たればサーブ権を
選ぶことができます。

ゲーム中、気をつけることは



二人で半分ずつを担当するようにします。
パートナーが右にいれば自分は左という
感じで。

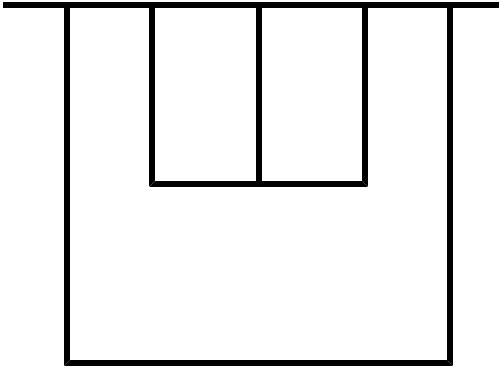
S O F T T E N N I S N O T E

☆ TEAM _____

☆ メンバー

☆ ポジション

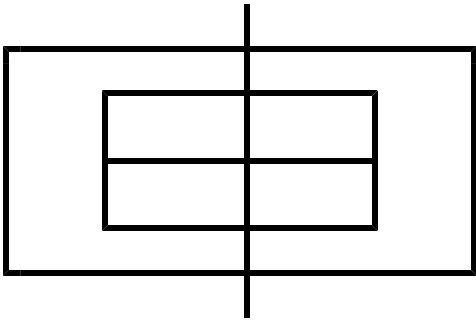
	名 前	No.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



☆ 目標

☆ 審判の役割(係)

正審 () ・ ()



副審 () ・ ()

記録 () ()

得点 ()

ソフトテニス試合の進め方

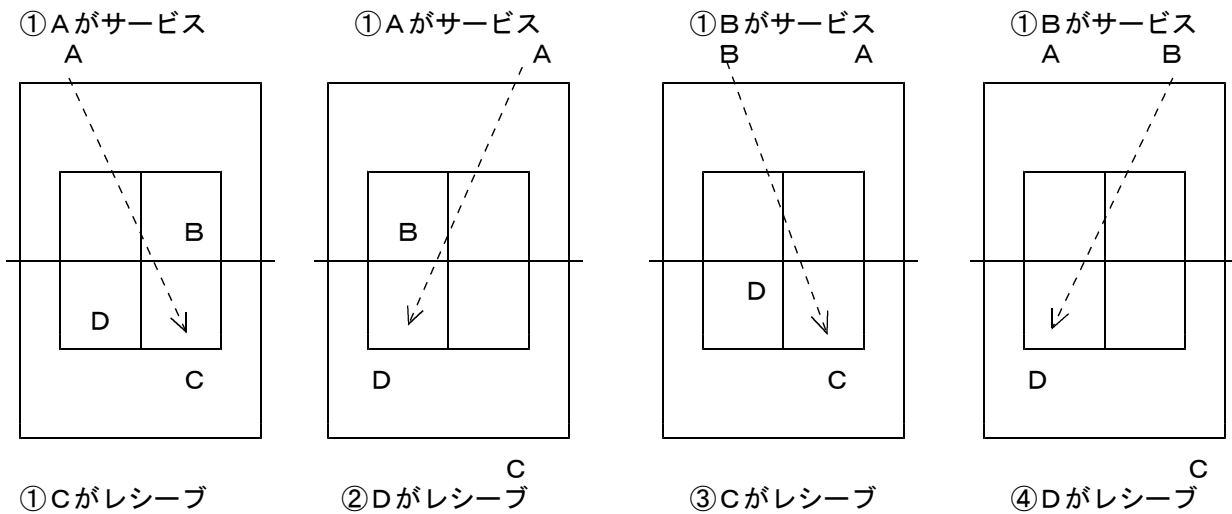
* A・Bチーム対C・Dチームとして、図のコートの位置は陣型や戦術によって異なります。

1. 試合の勝敗

- (1) 7ゲームマッチの場合は、4ゲーム勝ったチームが試合の勝ちになる。5ゲームマッチの場合は、3ゲーム勝ったチームが試合の勝ちになる。
- (2) ゲームカウントがそれぞれ3-3、2-2となったときは、7もしくは5ゲーム目（ファイナルゲーム）を行う。ファイナルゲームは、7ポイント先取で6-6となった時は、2ポイント多くとるまでゲームをする。
- (3) 1ゲームは、4ポイントとったチームがそのゲームの勝ちになる。ポイントが3対3の時には、デュースとなり、2ポイント多くとるまでゲームをする。

2. サービスとレシーブの順番

- * 1 サービスは1打目にフォールトしたら、2打目をできる。
- * 2 サービスは2打目もフォールトしたら、ダブルフォールトとなり、相手のポイントになる。

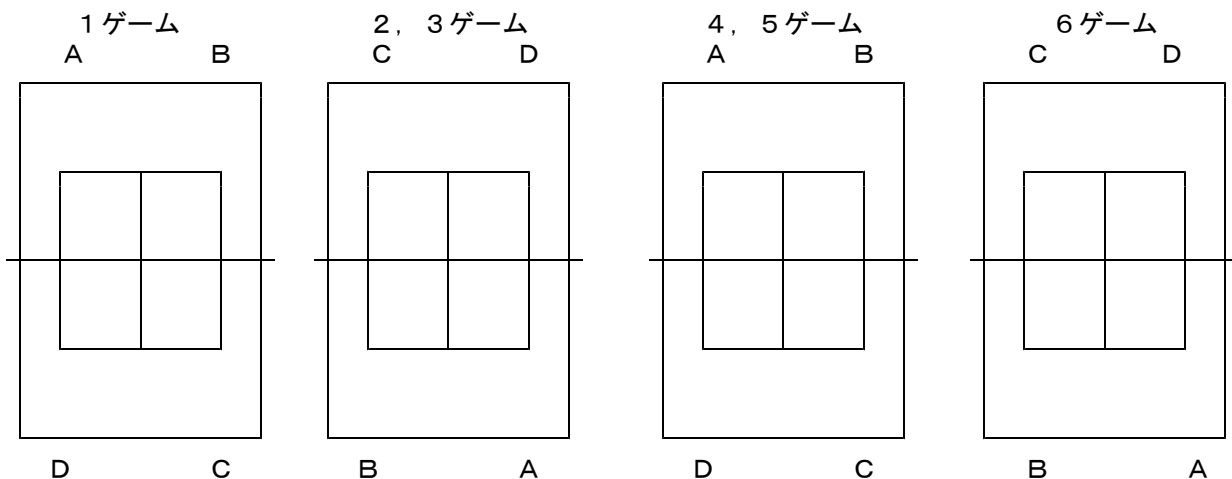


⑤は①にもどって②③④の順番をゲームまで繰り返す。

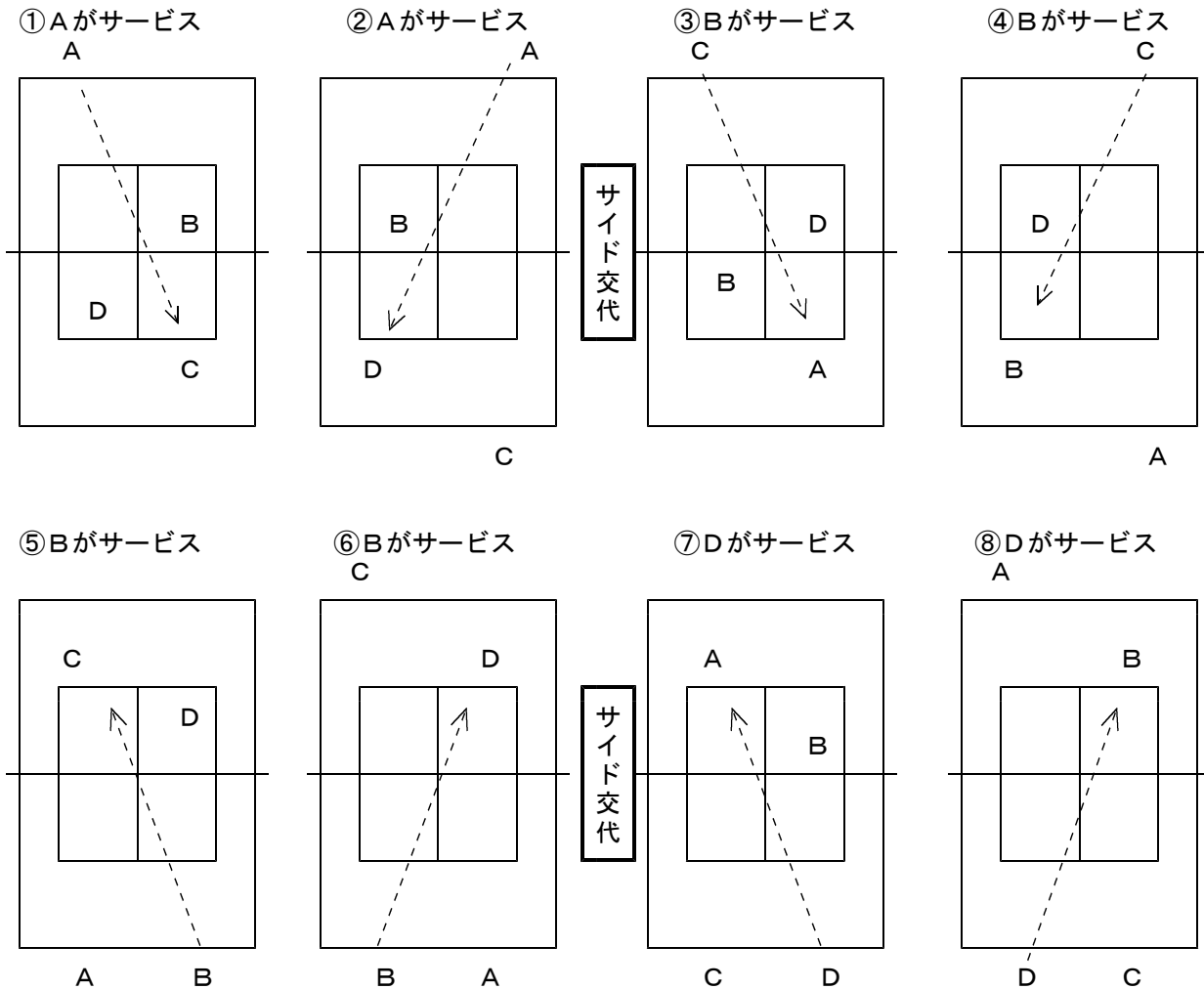
- (1) AとBが2回ずつ、交代でサービスをする。
- (2) CとDは1回ずつ、交代でレシーブをする。
- (3) ゲームになったら、C・Dはサービスに、A・Bはレシーブに交代する。
1ゲームごとに、サービスとレシーブを交代する。

3. サイドの交代

1ゲーム、3ゲーム、5ゲームが終わったらコートサイドを交代する。



4. 7ゲーム目（ファイナルゲーム）



⑨は①にもどって②③④⑤⑥⑦⑧の順番をゲームまで繰り返す。

* サイドの交代

最初の2ポイントの後と、その後4ポイントごとに交代する。
(2, 6, 10, 14, ...ポイントの後)

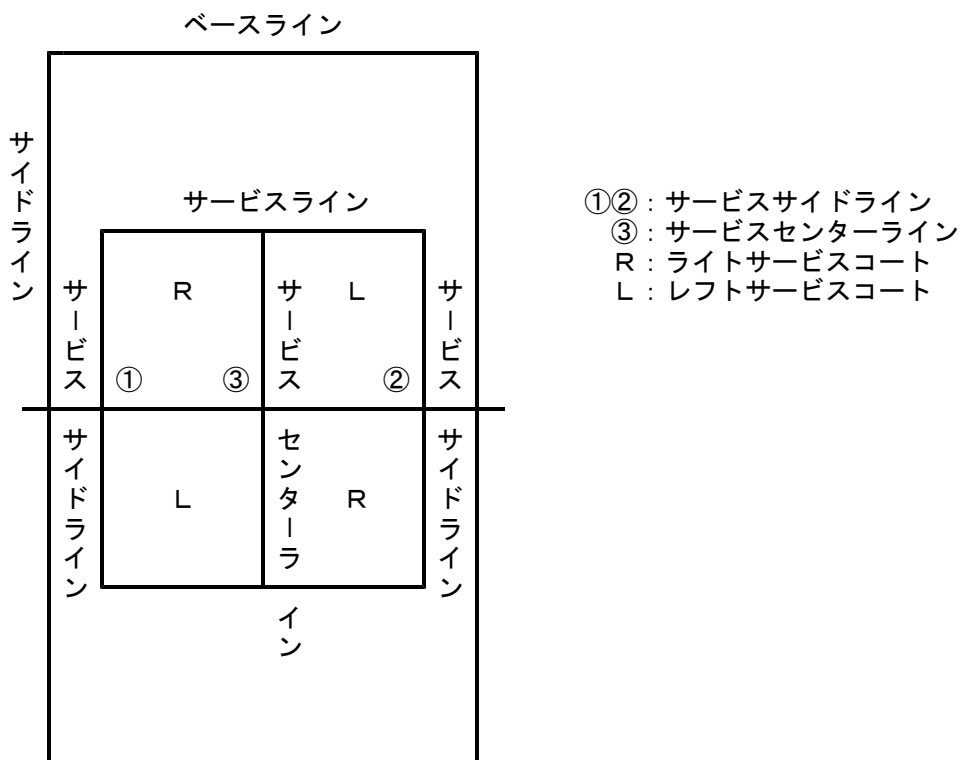
* ゲームとなるポイント

- (1) 7ポイントとったチームがゲーム・試合の勝ちになる。
- (2) ポイントが6-6の時には、2ポイント多くとるまでゲームをする。

ソフトテニスの用語と意味

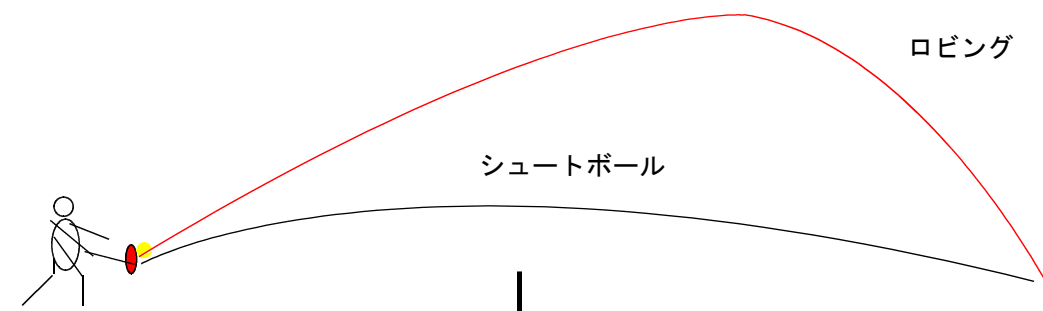
* 多く使われる用語だけです。英語ですが覚えて下さい。

1. コートの名称



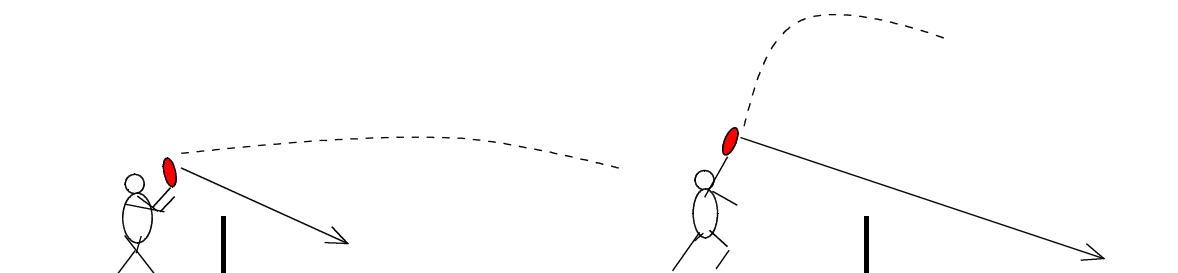
2. ボールの主な打ち方での名称

- ① グランドストローク : ワンバウンドしたボールを打つ
 ・ シュート : ネットから頭の高さくらいのボール
 ・ ロビング : 高く打ち上げられたボール



- ② ボレー : ネットの近くでノーバウンドのボールを打つ

- ③ スマッシュ : ロビングのボールの落ちてくるところを打つ



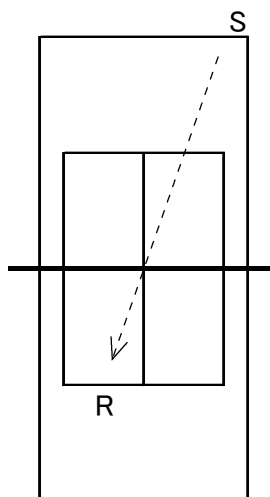
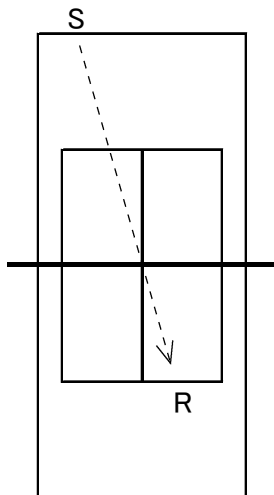
④サービス：ベースライン後ろからサービスコートにボールを打ち込む

⑤レシーブ：サービスコートに入ったボールを相手側に打ち返す

奇数(1, 3, 5, ...) ポイント目のとき

偶数(2, 4, 6...) ポイント目のとき

S (サービス) R (レシーブ)



3. ポイントの数え方

ポイント	0	1	2	3	4	5	6
読み方	ゼロ	ワン	ツー	スリー	フォー	ファイブ	シックス
英語	zero	one	two	three	four	five	six

* サービスをしているチーム側からカウントをコールする。

ポイント	コール	ポイント	コール
0 対 1	ゼロワン	1 対 0	ワンゼロ
0 対 2	ゼロツー	2 対 0	ツーゼロ
0 対 3	ゼロスリー	3 対 0	スリーゼロ
1 対 1	ワンオール		
1 対 2	ワンツー	2 対 1	ツーワン
1 対 3	ワンスリー	3 対 1	スリーワン
2 対 2	ツーオール		
2 対 3	ツースリー	3 対 2	スリーツー
3 対 3	デュース (スリーオール)		

ポイント	コール
デュース後にサーバーが1ポイント取ったとき	アドバンテージ サーバー
デュース後にレシーバーが1ポイント取ったとき	アドバンテージ レシーバー
アドバンテージ後に同ポイントになったとき	デュース アゲイン
2ポイント以上差があつて4ポイントを取るか、デュース後に続けて2ポイント取るとゲーム終了	ゲーム
試合が全て終了したとき	ゲームセット
ゲーム終了後サイドを入れ替わる時	チェンジサイズ
ゲーム終了後サービスを入れ替わる時	チェンジサービス

ソフトテニス学習カード

年 組 番 氏名

評価 A よくできた B 普通 C できなかった

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
観点	日 付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
関心意欲態度	w-upがしっかりできたか												
	準備・片付けが素早くできたか												
	試合や練習に進んで取り組むことができたか												
	ルールを守り友達と協力して取り組むことができたか												
思考判断	技能を上達するための、ポイントをみつけられたか												
	練習や試合で、課題を見つかけることができたか												
	どうしたらできるか考えて練習や試合を行ったか												
技能	基本的なグリップでラケットの面を意識して打てたか												
	ラリーを続けることができたか												
	ボレーやスマッシュで攻撃できたか												
知識理解	ルールに従い、ゲームができたか												
コーディネーショントレーニング	ボール2個(3個)ジャグリング												
	バウンドボンボン												
	ボレーボレー												
スキルテスト	サービス6本中何本?	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
	ストローク5本中何本?	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本日の反省							次回の課題						
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

ソフトテニス学習カード(ゲーム編)
 ねらい1 基本的な技能を身に付けよう
 シングルスゲーム

日付	工夫した点	次の勝利に向けて
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で

ねらい2
 トリプルゲーム

日付	工夫した点	次の勝利に向けて
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で

ダブルスゲーム

日付	工夫した点	次の勝利に向けて
	自分のプレイとして	自分のプレイとして
	相手との戦いの中で	相手との戦いの中で