

球技：ネット型（ソフトテニス）

1 単元の目標

学びに向かう力、
人間性等

球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

知識及び技能

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開し、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

2 評価規準

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○知識	○技能	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ④仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。	①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ③練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ④健康・安全に留意している。
	①球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。	①サーブでは、ボールやラケットの中心付近で捉えることができる。 ②ボールを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。 ③相手側のコートの中空いた場所にボールを返すことができる。 ④相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。		

3 指導計画（12時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・挨拶・健康観察 (1) チーム別1列縦隊で整列する。 (2) 挨拶・健康観察・本時の学習課題の確認 ・欠席者、体調不良者の確認、安全指導 2 準備運動 (1) チーム編成・・・◆1 ・五人組×1チーム、六人組×5チームなど (2) ストレッチ(体操)・縄跳び(前、後、グーパー、二重など) (3) 補助・補強運動・・・◆2			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;"> (ねらい1) 特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、基本的な用具、ラケット操作を身に付けることができる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (学習課題) ソフトテニスの約束や学習の仕方を身に付けよう。 </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション (1) 学習の見通しを持つ。 ②班の役割決め(6人程度) ③学習の場作り ④特性、歴史、意義、安全面について (2) 学習の準備をする。 ①学習カードや資料の使い方 ②ボール・ラケット慣れ運動・・・◆3 ③スキルチェック・・・◆4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 整理運動・健康観察 (1) 整理運動を行う。 ・主に使用した部位を重点的に行う。 (2) 健康観察を行う。 ・体調不良等がないか確認する。 2 本時の学習課題にフィードバックするように導く。 (1) 学習カードを記入し、本時の学習内容を振り返る。 (2) 各チームの反省と今後の課題と次時の練習を発表させる。 3 整列(チーム別1列縦隊)・挨拶 ・後片付けを行う。			

2	<p>(学習課題) ソフトテニスの基本の動き方とボールの特性を学ぼう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 用具の名称 2 基本の構え方 3 ボール・ラケット慣れ運動・・・◆3 4 バウンドゲーム・・・◆5 <p><発問例> ボールをバウンドさせてネットを越えるためには、どのように振ると良いだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩、肘を大きく振り、ボールの特性を知る。 ・ストリングスのスポットでボールを捉える。 ・ラケットの面を打ちたい角度に向ける。 			態④ (観察)
3	<p>(学習課題) サービスやフォアハンドストロークからラケット操作を学ぼう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 サービス①・・・◆6 2 フォアハンドストローク・・・◆7 3 シングルスゲーム①・・・◆8 <p><発問例> 狙った場所にボールを正確に飛ばすためには、ラケットをどのように振ると良いだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットをボールに対して、フラットに当てる。 ・ラケットの軌道を下から上にする。 ・フォロースルーを肩より上げて、ドライブ回転をかける。 	技① (観察)	思① (観察)	
4	<p>(学習課題) バックハンドストロークとゲームの動きを学ぼう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 サービス②・・・◆6 2 バックハンドストローク・・・◆9 3 シングルスゲーム②・・・◆8 <p><発問例> バックハンドストロークで狙った場所にボールを正確に飛ばすためには、ラケットの角度やボールの回転は、どうすると良いだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットをボールに対して、フラットに当てる。 ・フォアと同じ面を使い、ラケットの軌道を下から上にする。 ・フォロースルーを肩より上げて、ドライブ回転をかける。 			態③ (観察)

5	<p>(学習課題) ボレーとスマッシュの動きや声の掛け合いを行おう。</p> <p>1 ボレー・・・◆10</p> <p>2 スマッシュ・・・◆11</p> <p>3 トリプルステニス①・・・◆12</p> <p><発問例> 狙った場所に強いボールを落とし、多くのラリーを続けるためには、どうすると良いだろう？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラケットの面の角度を下に向ける。 ・インパクトの瞬間にグリップを握る。 ・互いに積極的な声掛けを行う。 	技② (観察)		態② (観察)
6	<p>(ねらい2) 仲間と連携した動きで攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。</p> <p>(学習課題) ロビングの動きと審判の行い方を身に付けよう。</p> <p>1 ロビング・・・◆13</p> <p>2 審判の行い方・・・◆14</p> <p>3 トリプルステニス②・・・◆12</p> <p><発問例> 前衛にボレー、スマッシュをされずにラリーを続けたり、スムーズなゲームの運営をするには、どうすると良いだろう？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・テイクバック～フォロースルーまで大きなスイングをする。 ・空いているスペースを狙う。 ・役割分担をし、コート各名称、専門用語を覚える。 	知② (学習カード)		態① (観察)

<p>7 11</p>	<p>(学習課題) 円滑な試合運営と仲間が得点を取るためにチームの役割分担をしよう。</p> <p>1 リーグ戦 (団体：ダブルスゲーム) ①～⑤・・・◆15</p> <p><発問例> スムーズに試合を運営するには、どうすると良いだろうか。</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・審判の役割を分担し、責任と自覚を持たせる。 ・全員が審判の行い方を身に付けることで、スムーズな運営が成り立つことに気付かせる。 <p><発問例> 多くの得点する場面を展開できるようにするには、どうすると良いだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分と相手チームを分析し、番手を考える。 ・審判や待機をしているチームメイトが作戦を考える。 	<p>技③ (観察) ↓ 8 時間目で評価</p> <p>技④ (観察) ↓ 11 時間目で評価</p>	<p>思③ (観察) ↓ 7 時間目で評価</p> <p>思② (観察) ↓ 9 時間目で評価</p> <p>思④ (観察) ↓ 10 時間目で評価</p>	
<p>12</p>	<p>(学習課題) 自分自身の技能の成長を実感しよう。</p> <p>1 スキルチェック・・・◆4</p> <p><発問例> 以前行ったスキルチェックよりも成功率を上げて打つためには、どうすると良いだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時までの振り返りをする。 ・成功率やフォームなどから成長を感じる。 ・目標達成のためにコミュニケーションを取り合う。 			

4 指導の工夫

(1) 補強運動、補助運動等の紹介

◆ 2 補助・補強運動

【スプリットステップ】

「より強く地面を蹴り、大きな地面反力を得るため、パワーポジションからの動き出しを、前後左右により素早く行うことができるステップ」

・縄跳び：グーパー跳びをリズムカルに、地面との設置時間を短く弾む。脚は肩幅程度。



・ラダー：グーパー跳びの前と後向きに行う。踵を地面に付けないように弾む。



◎投力向上：バウンドゲーム、プッシュサーブス、スマッシュなどでの肘の使い方につなげる。

(2) ルール、教材教具の工夫、安全への配慮、場の設定

◆ 1 チーム編成

①等質チーム：運動技能が同じ生徒

②異質チーム：運動技能の高い・低い生徒を均等

③生活チーム：教室の座席での1班～6班

★肯定的な人間関係がベースとなり、球技では、チーム内異質・チーム間均等が望ましい。

先行経験の有無（所属部活など含む）、新体力テストのスコアを基に編成。

◎教材教具の工夫

【カゴ、ビブス】

- ・カゴ：持ち運びが容易で、屋外の時には砂で汚れない。チームでの話し合いの際に位置表示ファイルやノートは名前が見やすいように入れ、運動場所に近すぎないように置く。
- ・ビブス：チームの把握・掌握がしやすい。生徒たちに所属感、一体感を持たせる。ビブス係などを作り、最後にまとめて回収をし、衛生上、定期的に洗濯や日光に当てる。



◎場の設定

【ネットの代理】

- ・ゴム紐とダブルクリップ：ネット間に貼ることで練習場所の確保。セッティングが簡易。細いゴム紐は見えにくく、生徒が引っ掛かることがある。外れないように深く挟む。



- ・簡易ネット：通常のネットのイメージに近いとなり、自由にコートを横に使うこともできる。
- ・ハードル：片方はハードルの脚が出ているので、ぶつからないように注意が必要。
- ・コーン：雨天時の体育館練習の際に準備しやすい。卓球用の防球フェンスも活用可。

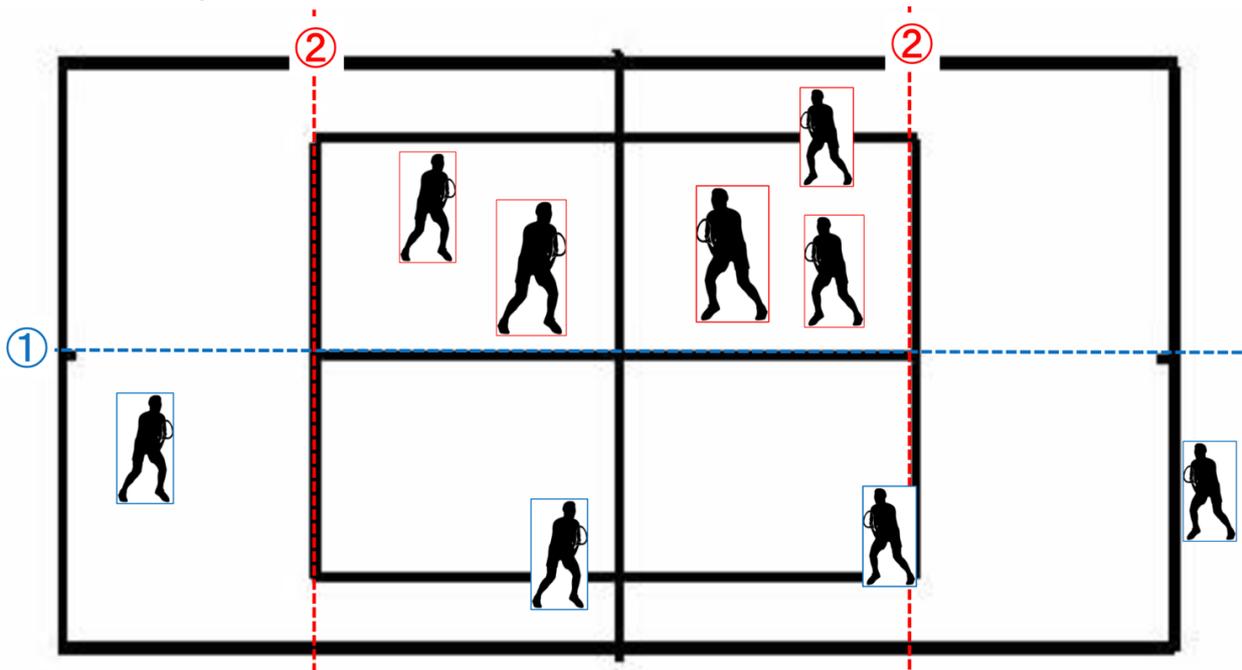


◎コートの使い方例（実態に応じて採用）

☆人数：シングルス、ダブルス、トリプルスなど

★コート：①センターサービスラインでの縦半面

②サービスラインまでの前方半面



【ハンドラケット】

- ・ゴム紐とダンボール: 基本は手のひらサイズに作る。ハンドテニスよりも初心者のラリーが続く。湿気や雨に弱く、耐久性に問題があるため、室内での練習や導入に向いている。



【色違いラケット】

- ・使用しないラケット (壊れたもの): B4カラー用紙 (ピンク、ブルー) をストリングスに貼る。ソフトテニス特有のフォアハンド、バックハンド共に同じ面を使用するイメージを視覚的につける。カラー用紙のため、水や汚れに弱いのでラミネートすると長持ちする。実際に打つことはしない。



【ターゲット】 (サービスや一本打ちなどでの的)

- ・カゴ、コーン、マーカー、タイヤ、フラフープ: 目的や用途に応じて活用する。



◆ 3 ボール・ラケット慣れ運動

【ドリブル】

- ・素手：指は閉じ、少しずつ強くボールを弾ませていく。
- ・ラケット：手首だけから、徐々に肘、肩を使って強く、大きく弾ませていく。



【リフティング】

- ・素手：指は閉じ、ボールは胸から頭の高さの範囲。徐々に高く上げて続ける。
- ・ラケット：ボールは腰から胸の高さに上げていく。徐々に高く上げて続ける。



【ジャグリング】

- ・2球（両手・片手）：空中に投げたボールを受け取る前に次のボールを受け取る。



- ・ 3球（両手）：ボール無しで、手の動きの練習から始める。



【ボールキャッチ】

- ・ ペア（反射神経）：1人が頭の高さに手を上げ、ボールを両手に持つ。その上にもう1人が手を重ね、落とされたボールを地面に着く前にキャッチ（下からができれば、上から追いかけて）する。



- ・ セルフ（バウンドさせたボール）：地面のボールをラケットで強く叩き、バウンドさせ、ラケットの上に乗せてキャッチ。できたら、バウンドさせたボールを反対の素手でキャッチ。



- ・ インパクト（素振り）：ワンバウンドさせたボールをフォアハンドストロークの素振りの要領で素手でキャッチする。つかみ損ねたボールが飛んで行きやすいので、フェンスやネットの方向を向いて行う。インパクトの時にグリップをギュッと握るイメージを持つ。



【ハンドテニス】

- ・素手で、ネット越しになるべく多くのラリーを続ける。発展させて、ゲーム展開（時間制）。



◆ 4 スキルチェック

【ボレーボレー】（2人組）

- ・ネット越しにペアが立ち、ノーバウンドでボールをなるべく多くラリーする。
ネットとの距離は、ラケット2本分ほど。ネットに触れないようにする。（目標10～20回）



【ラリー】（2人組）

- ・ネット越しにペアが立ち、ワンバウンドでボールをなるべく多くラリーする。
ラリー中にボール拾いをする際は、プレーをしている人を優先し、ぶつからないようにする。

【サービス】（個人）

- ・通常のサービスを打ち、正しく決められたエリアに入れる。（エリア、本数は実態に合わせる）

◆ 5 バウンドゲーム

- ・ ネット越しに対戦するグループが分かれ、サービス・レシーブを決める。サービスは、卓球のサービスの様に自陣でワンバウンドさせたボールを敵陣に打ち入れる。レシーブは、誰が受けても良く、自陣でワンバウンドしたボールをワンバウンドさせて返球。バレーボールの様に自陣でのパスを3～5回などに設定。



◆ 6 サービス

- ・ 足を肩幅程度に開き、正対したままプッシュサービスからフラットサービスへつなげる。
 - 上からのサービスが難しければ、ネット近くからアンダーハンドストロークの様に下から打つ。
- ターゲットになるものを置くとラケットコントロールなどの意識が向上。



- ◆7 フォアハンドストローク、◆9 バックハンドストローク、◆13 ロビング
- ・ラケットの軌道を「下から上」へスイング。ラケットとボールがフラットに当たる。フォローは、肩よりも上へ持っていく「ドライブ回転」をかける。
- 【ラケットの面を意識した動き】（ラケットの面を当てて滑らせる）
- ・ペアが中腰の姿勢を取り、尻にラケットをフラットに当てる→背中に沿ってフォロースルー。フォーム習得のための練習のため、**怪我がないようにゆっくりと真剣に行う。**



【ドライブ回転を打つため、アンダーストロークの打点の位置へ移動】

- ・マーカーキャッチ：ワンバウンドで送り出されたボールを前足の前方の膝の高さでマーカーをお皿の様に使い、乗せる。（左右の手をそれぞれ行う）



【打点の確認】

- ・ぶら下げボール（棒、マジックテープ、紐）などを使い、一本打ちを行う。



◆ 8 シングルスゲーム

- ・サービスコート内を使用した場合は、サービスコート内に入れ、サービスは2ポイント交代。

◆ 10 ボレー

【ラケットの持ち方】

- ・両手で、フレームを持つ。短く、いちょうの部分を持つ。球出しは近くから、手投げ→ラケット出しに移っていく。



◆ 11 スマッシュ

- ・より高い位置での打点をイメージするため、はじめは手投げをし、真上に投げる。トスを頭上、2～3mに投げてもらい、ラケットで上から打ち下ろす。

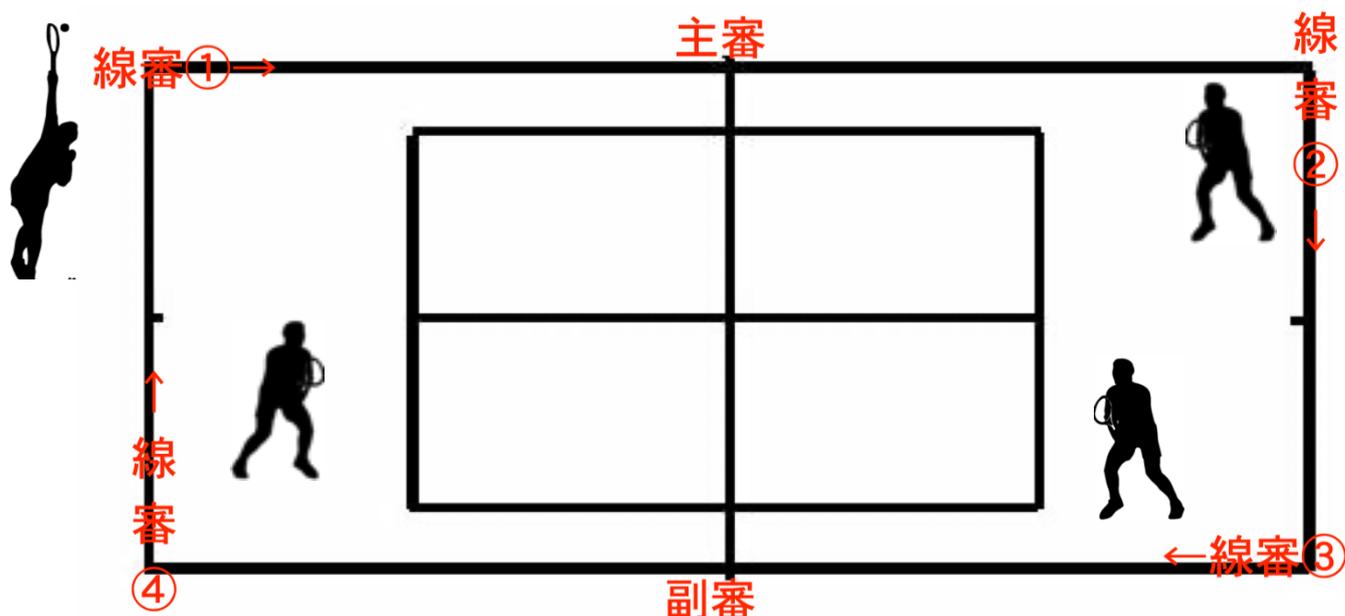
◆ 12 トリプルステニス

- ・三人組をつくる。サービスは2ポイント交代とし、グループ内で順番に打つ。レシーブは誰が返球しても良い。陣型の基本は前1人後ろ2人の三角形とするが、グループの作戦としても良い。
- ・段階に応じて、レシーブも順番を決めて、返球する。



◆ 1 4 審判の行い方

- ・正式なルールや主審、副審の動きを確認する。※段階に応じて、バレーボールの様に線審をコート内の四隅に置かせ、ジャッジする。(ボールパーソンも兼任)



【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

【サービス側から得点をコール】

ポイント	1-0	1-1	1-2	2-2	3-2	3-3
コール	ワンゼロ	ワンオール	ワンツー	ツーオール	スリーツー	デュース

【コールの種類】

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って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

◆ 1 5 リーグ戦 (団体：ダブルスゲーム)

- ・正式なルールで団体戦3ゲーム先取。対戦していないメンバーが交代で審判を行う。
 - ・進行表で対戦、審判、コートを確認し、ゲームを開始。
- ※基本的に時間制で実施するが、狙いや実態に応じてポイント制の採用。

【I C T 活用例 (カメラ付きタブレット端末)】

- ・自分の姿を撮影し、フォームの分析。ゲームを後方から撮影し、ポジションやスペースの確認。
- ・他クラスの手本となる生徒の様子や学習カードを撮影し、伝達手段。
- ・イメージ用にプロの試合などの動画や学習のポイントを保存しておき、参考資料。

ソフトテニス

チームカード



_____ 年 _____ 組

_____ チーム

(チーム名 : _____)

Soft tennis

☆メンバー☆

- ◎キャプテン () ○副キャプテン () ○ボール係 ()
【主審】 【副審・得点板】 【線審①】
- カゴ係 () ○記録係 () ○タイマー係 ()
【線審②】 【線審③】 【線審④】

☆ソフトテニスでの目標&評価規準☆

『知識及び技能』

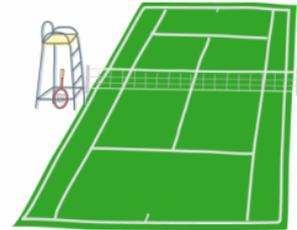
- 1 勝敗を競う楽しさや喜びを味わう！
- 2 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する！
- 3 基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開する！
- 4 ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする！

『思考力、判断力、表現力等』

- 1 攻防などの自己の課題を発見する！
- 2 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する！
- 3 自己や仲間の考えたことを他者に伝える！

『学びに向かう力、人間性等』

- 1 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとする！
- 2 作戦などについての話し合いに参加しようとする！
- 3 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする！
- 4 仲間の学習を援助しようとする！
- 5 健康・安全に気を配る！



☆基本的なルールと用語☆

- グラウンドストローク：ワンバウンド後のボールを打つこと。
- ポーチ：パートナーの守備範囲のボールを打つこと。
- ボレー：ボールがバウンドする前に直接打つこと。
- スマッシュ：ボールがバウンドする前に上からたたき込むように強く打つこと。
- ロビング（ロブ）：相手の頭上高く放物線を描いて打つこと。
- シュート：コートとほぼ平行な軌跡で、ネットすれすれの高さに打つこと。

☆主な失点の例☆

- ・ボールがネットを越えない、アウトコートに落ちた
- ・1バウンド以内に返球できない
- ・ボールが体に当たった
- ・ラケットがネットを越えた（ネットオーバー）、触れた（ネットタッチ）
- ・ボールがラケットに2回以上当たった（ドリブル）



ソフトテニス チームカード

月 日()

チームの課題は？	今日のチームの課題はこれだ！これを達成するぞ！	
	技能面の課題	取組面の課題
	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

課題を振り返る！	今日のチームの反省はこれだ！ 次の課題につなげるぞ！	
	ここは良かった！	まだまだダメだ！
	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

《ゲームの記録》 勝=○ 負=× 引=△

相手チーム	スコア(自分:相手)	勝敗
チーム	:	
チーム	:	

☆チームのレベルをチェックしよう！☆

★技能レベルのチェック！★

①全体的にストロークが続いた	A・B・C
②ラリーが打てるよう自分から積極的に動けた	A・B・C
③スマッシュを積極的に狙った！入った！	A・B・C
④サービスのミスが少なかった！	A・B・C
⑤相手のいないスペースを狙って攻めた！	A・B・C
⑥ロビングを使うことができた！	A・B・C

★取組レベルのチェック！★

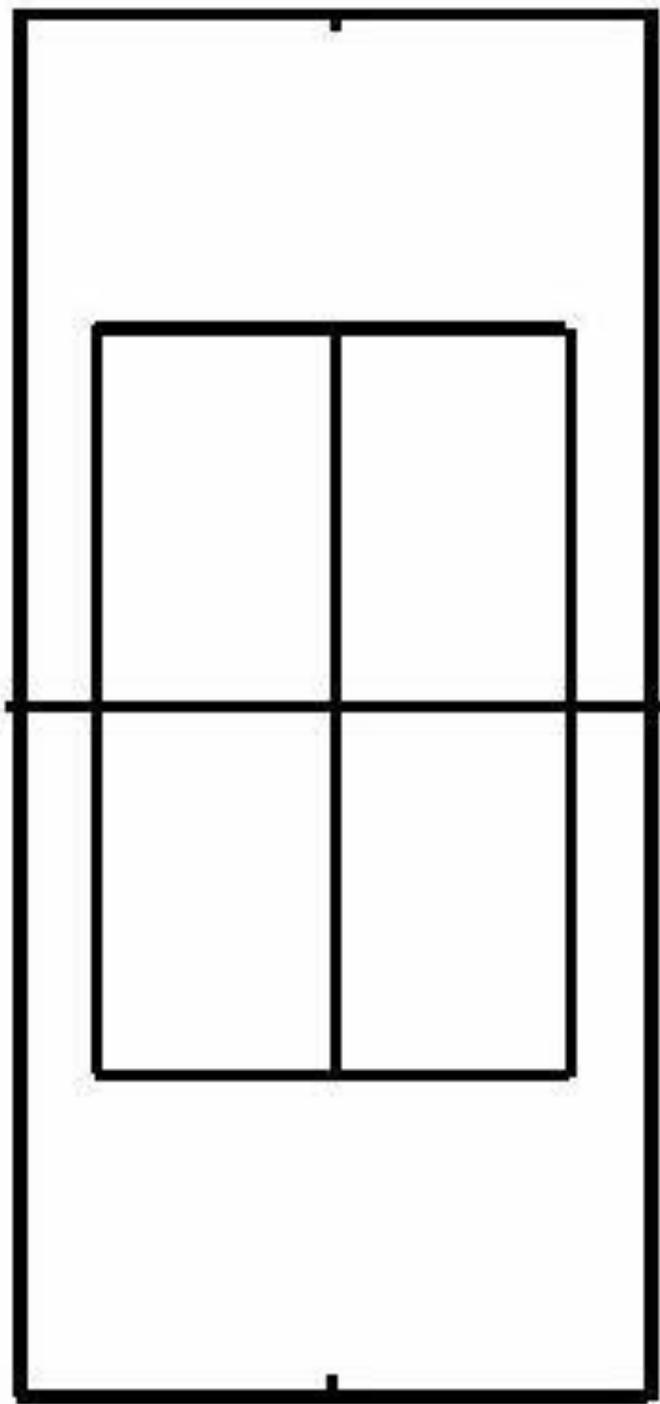
①今日の目標が達成できた！	A・B・C
②集合を素早く、元気にできた！	A・B・C
③服装を正し、忘れ物をしなかった！	A・B・C
④行動をきびきびし、返事が大きかった！	A・B・C
⑤練習や反省など、チームで協力できた！	A・B・C
⑥準備・片づけ、審判が良くできた！	A・B・C

今日の「MVP」は、この人だ！

A:全員(いつも)できる！

	自分のチーム	相手チーム	
技能MVP			B:半分ぐらいの人(時)はOK! C:全然ダメだ！
取組MVP			

ポジショニング、攻防、審判の確認をしよう！



ソフトテニス 自己評価・反省カード

年 組 番 (氏名)

A=バッチリだぜ!

B=だいたいOKかな!

C=まだまだダメだ~!

観点	チェック 項目	日にち											
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「知識及び技能」	①ダブルフォルトをせずに、サービスができた!												
	②相手コートの空いている場所を狙って攻撃ができた!												
	③攻撃後は素早く定位置に戻ることができた!												
	④スマッシュが入った!												
	⑤フォーメーションを工夫することができた!												
	⑥ラリーを5回以上続けることができた!												
	⑦フォルトかイン、アウトの判断が早くできた!												
	⑧コートラインの名前がわかった!												
	⑨ルールを理解して、練習(ゲーム)できた!												
	⑩先生の話聞き、技能向上のポイントがわかった!												
現判「思考力、判断力、表現力」	①練習のねらいやルールを理解して練習した!												
	②個人技能の課題がわかり、工夫や努力をした!												
	③チームで上手くいかない点を解決しようとした!												
	④反省を生かした練習をして、役立てられた!												
等「学力、人間性」	①怪我をせず、元気に参加した!												
	②服装、忘れ物、爪の長さも問題なし!												
	③準備や片づけに進んで取り組めた!												
	④仲間と協力して積極的に活動した!												
	⑤チームの反省会で意見が出せた!												
スキルチェック (サービス決定率5本中○本!)		本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
反省・感想 (自分で気づいたこと! 仲間に教えてもらったこと!)													