ネット型ゲーム「テニピン」指導計画①

〈第１時〉　　めあて「スポンジボールになれよう」

〈準　備〉　　スポンジボール

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「スポンジボールになれよう」 |
| 活　動① | ☆１人でボールを使ってやってみよう。①スポンジボールを真上に投げて、一度落としてキャッチする。②スポンジボールを真上に投げてボールをキャッチする。③スポンジボールを真上に投げて、一番高い所で手をたたきキャッチする。④スポンジボールを真上に投げて、一番高い所と真ん中で１回ずつ手をたたきキャッチする。⑤スポンジボールを真上に投げて、できるだけたくさん手をたたいてキャッチする。 |
| 活　動② | ☆２人１組でボールを使ってみよう。①肩幅に足を開いて、転がしてキャッチボール②ワンバウンドでキャッチボール③ふつうにキャッチボール（両手でキャッチ）④ふつうにキャチボール（片手でキャッチ。左、右どちらでも取れるように挑戦）⑤２人で２球使い、ハンドアイコーディネーション。（右手で投げて左手でとる。その逆。ワンバウンドとノーバウンド。左右に動きながら） |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画②

〈第２時〉　　めあて「ラケットでボールを打つ感覚をつかもう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「ラケットでボールを打つ感覚をつかもう」 |
| 活　動① | ☆１人でボールを使ってやってみよう。①ラケットを右手にはめて、ボールを床で弾ませてみる。②ラケットを左手に変えて、ボールを床で弾ませてみる。③右手でボールを上に突いてみる。（手の平⇒手の甲⇒交互）④左手でボールを上に突いてみる。（手の平⇒手の甲⇒交互）⑤一人ラリーをする。（床に的を作って、そこで弾ませられるように）※ラインを使うなど。 |
| 活　動② | ☆２人１組でボールを打ってみよう。①片方がボールを相手に向かって一回弾ませて投げて、それをもう片方がラケット（手の平）で打ち返す⇒打ち返されたボールを取る。②交代③片方がボールを相手に向かって弾ませて投げて、それをもう片方がラケット（手の甲）で打ち返す⇒打ち返されたボールを取る。④交代※体育館のラインが二人の間に入るように場所を考えると良いと思います。 |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画③

〈第３時〉　　めあて「ラケットを使ってラリーをしてみよう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット、高跳びの支柱、ゴムネット（洗濯ばさみつき）

　　　　　　　　※各校で用意したネット

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「ラケットを使ってラリーをしてみよう」　※ラリーの説明 |
| 活　動① | ☆２人１組でボールを打ってみよう。①片方がボールを相手に向かって弾ませて投げて、それをもう片方がラケット（手の平）で打ち返す⇒打ち返されたボールを取る。②交代③片方がボールを相手に向かって弾ませて投げて、それをもう片方がラケット（手の甲）で打ち返す⇒打ち返されたボールを取る。④交代 |
| 活　動② | ☆２人１組でネットをはさんでラリーしてみよう。①ボールをラケットで打って、転がしてラリー。（ネットは使わないで、ラインを間に入れても可）②ネットからそれぞれ１ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように）③ネットからそれぞれ２ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように）④ネットからそれぞれ３ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように）※たくさん続けられるように声かけ、支援する。回数を時間で区切って競わせてもOK!! |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画④

〈第４時〉　　めあて「ゲームのルールを覚えながら、４人でラリーしよう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット、高跳びの支柱、ゴムネット（洗濯ばさみつき）

　　　　　　　　※各校で用意したネット

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「ラケットを使ってラリーをしてみよう」　 |
| 活　動① | ☆２人１組でネットをはさんでラリーしてみよう。①２人でボールを転がしてラリー。②ネットからそれぞれ１ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように）③ネットからそれぞれ２ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように）④ネットからそれぞれ３ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（なるべく続くように） |
| 活　動② | ☆４人１組でネットをはさんでラリーしてみよう。☆ゲームのルールを説明する。（１球交代でラリーをする）①ネットからそれぞれ２ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（ラケットを使わずボールを投げてキャッチ。その繰り返し）②ネットからそれぞれ２ｍ位離れた位置で、ワンバウンドでラリー。（ラケットを使って）③オールコートを使い、ワンバウンドでラリー。（ラケットを使わずボールを投げてキャッチ。その繰り返し）④オールコートを使い、ワンバウンドラリー（ラケットを使って） |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画⑤

〈第５時〉　　めあて「自分の課題に合った練習をしよう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット、高跳びの支柱、ゴムネット（洗濯ばさみつき）

　　　　　　　　※各校で用意したネット（練習メニューに合わせてコートを作る。３種類）

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「自分の課題に合った練習をしよう」 |
| 活動メニュー① | ☆めあて「自分のねらった所にボールを打とう」①フラフープやコーンをコートの中に置き、自分で弾ませたボールを、的を狙って打つ。②一人がネットの向こう側からボールを投げて、弾んだボールを、的を狙って打つ。※得点制を取り入れると盛り上がるかも。 |
| 活動メニュー② | ☆めあて「ラリーを長く続けよう」①オールコートの中で、ラケットを持つペア、持たないペアでラリーをする。交代してやる。②オールコートの中で、４人でラリーを続ける。目標回数を決めさせると盛り上がるかも。 |
| 活動メニュー③ | ☆めあて「どこに打てば得点がとれるのか」（一番レベルが上のペア、もしくはグループ）①実際にラリーをしてみて、動画に撮る。②動画を見ながら、どこにボールを打てば得点がとれるかを相談する。③再度ラリーをしてみる。 |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

※各自で自分のめあてを決め、分かれて活動します。ただ、難しい場合は指導計画④をもう１時間取り入れても良いと思います。まずは、ラリーがたくさん続くことが楽しめるポイントです。

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画⑥

〈第６時〉　　めあて「ゲームをしながらルールをかんぺきにおぼえよう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット、高跳びの支柱、ゴムネット（洗濯ばさみつき）

※各校で用意したネット

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「ゲームをしながらルールをかんぺきに覚えよう」 |
| 活　動① | ☆４人１組でネットをはさんでラリーしてみよう。①コートの中で、４人（交代）でラリーをする。なるべく続くように声をかける。 |
| 活　動② | ☆ゲームをしよう①再度ゲームのルール説明をする。（得点の入り方、サーブの打ち方など）掲示物を作っておくと良いかも。②実際のルールに従い、ゲームをする。　※時間があれば、相手を変えてやってみてもよい。ラリーの様子を動画で撮っておく。 |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。《ルール》・サーブを打ってから残りの全員ボールを打ったらゲーム開始。・サーブは１人２球打ったら、相手チームが１人２球打つ。その繰り返し。・ボールがコートの外に出たり、ネットをこえなかったりしたら得点となる。☆試合は時間制で、多く得点を取っていた方のチームが勝利。・はじめと終わりのあいさつは、必ずすること。 |

ネット型ゲーム「テニピン」指導計画⑦

〈第７時〉　　めあて「勝つためにはどうすればよいのかを考えながらゲームをしよう」

〈準　備〉　　スポンジボール、マイラケット、高跳びの支柱、ゴムネット（洗濯ばさみつき）

　　　　　　　　※各校で用意したネット

|  |  |
| --- | --- |
| つかむ | ①体育館を３周走る。②準備体操（元気っ子体操）③本時のめあてをつかむ。「勝つためにはどうすればよいのかを考えながらゲームをしよう」 |
| 活　動① | ☆ゲーム前の練習をしよう。（７分位）①ゲームのルールを確認する。②実際のルールに従い、ゲームの練習をする。※動画を見ながら、どこにどのようにボールを打てば良いのか作戦を立てさせる。 |
| 活　動② | ☆ゲームをしよう（本番）①トーナメントでもリーグ戦でも良いが、ペアを決めゲームをする。時間制。ルールは同じ。 |
| ふりかえる | ☆ワークシートを使ってふりかえる。 |

|  |
| --- |
| ネット型ゲーム「テニピン」学習カード名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| ① | めあて「スポンジボールになれよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ②② | めあて「ラケットでボールを打つ感かくをつかもう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ③ | めあて「ラケットを使ってラリーをしてみよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ④ | めあて「ゲームのルールをおぼえながら、４人でラリーしよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ⑤ | めあて「自分のか題に合った練習をしよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ⑥ | めあて「ゲームをしながらルールをかんぺきにおぼえよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| ⑦ | めあて「勝つためにはどうすればよいのかを考えながらゲームをしよう」 |
| ４　　３　　２　　１ | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
|  | ４・・・じつによくできた　３・・・よくできた　２・・・あまりよくできなかった　１・・・よくできなかった |