

平成 20 年度
長期研修研究報告
【資料編】

リズム感のあるラリーを楽しむ卓球の授業

ーピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を通してー



神奈川県立体育センター 長期研究員
神奈川県立有馬高等学校 北岡 克明



目 次

1	予備アンケート（スポーツ・体育・卓球に関するアンケート）	1
2	事前アンケート（診断的評価アンケート）	2
3	事後アンケート（総括的評価アンケート）	3
4	学習ノート	4
5	スキルチェックシート	18
6	卓球通信	19
7	オリエンテーション用プレゼンテーション資料	23
8	授業内容説明用プレゼンテーション資料	24
9	事後学習用プレゼンテーション資料	29
10	ドリルゲーム記録表	30
11	多球練習ローテーション表	30



1 予備アンケート（スポーツ・体育・卓球に関するアンケート） 対象：2学年全生徒 計210名

ス ポ ー ツ ・ 体 育 ・ 卓 球 に 関 する ア ン ケ ー ト

2年 組 (男・女)

このアンケートは体育の授業を行う上で参考にするものです。評価や成績には一切関係ありません。
自分の思ったことを正直に答えてください。

1 スポーツ・体育全般について 当てはまる答えに ○印をつけてください

① 体を動かすことは好きですか・嫌いですか
1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

② 体を動かすことは得意ですか・苦手ですか
1 得意 2 どちらかといえば得意 3 どちらかといえば苦手 4 苦手

③ スポーツを見ることは好きですか・嫌いですか
1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

④ 現在、体育の授業以外でスポーツを行っていますか (複数回答可)
1 部活動で行っている 2 スポーツクラブで行っている 3 行っていない
4 その他で行っている (どこで:)

⑤ 社会人になったとき、スポーツを行おうと思いませんか
1 思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
理由: _____

⑥ 社会人になったとき、スポーツを行うとしたらどんな種目をやりたいですか (複数回答可)
1. バスケット 2. バレー 3. サッカー 4. 野球 5. バドミントン 6. 卓球
7. テニス 8. ソフトボール 9. 陸上競技 10. 水泳 11. 器械運動 12. 武道
13. ダンス 14. ジョギング 15. エアロビクス 16. その他 ()

⑦ 体育の授業は好きですか・嫌いですか
1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い
理由: _____

⑧ 体育の授業に参加して下項目ができたとき、どの程度楽しいと感じますか

(1) 思いきり身体が動かせたとき	1 2 3 4
(2) 気分がすっきりしたとき	1 2 3 4
(3) 技術や記録が向上したとき	1 2 3 4
(4) 技術のコツが理解できたとき	1 2 3 4
(5) 友達同士で教え合ったとき	1 2 3 4
(6) 周りの人にほめられたとき	1 2 3 4
(7) 仲間と協力できたとき	1 2 3 4
(8) ルールが理解できたとき	1 2 3 4
(9) 試合に勝ったとき	1 2 3 4

1 とても楽しいと感じる
2 楽しいと感じる
3 あまり楽しいと感じない
4 まったく楽しいと感じない

⑨ 体育の授業中に、自分の課題やその課題の解決方法について考えながら参加していますか
1 いつも考えている 2 たまに考えている 3 ほとんど考えていない 4 全く考えていない

⑩ 体育の授業で学習ノートを使ったことがありますか 1 ある 2 ない
(使ってみてどうでしたか:)

2 卓球について

① 今までに卓球をしたことがありますか 1 ある 2 ない

「ある」と答えた人はどの場面で経験しましたか (複数回答可)

1 小学校で休み時間に 2 小学校の授業で 3 小学校の時に学校外で 4 小学校の時にクラブ活動で
5 中学校で休み時間に 6 中学校の授業で 7 中学校の時に学校外で 8 中学校の時に部活動で
9 高校の授業で 10 高校の部活動で 11 その他 ()

高校1年の授業で卓球の授業を選択した人は、その理由を教えてください (複数回答可)

1 中学の授業で経験して楽しかったから 2 部活動で経験があったから
3 簡単にできそうだったから 4 他の種目より楽だと思ったから
5 いままでやったことがなかったから 6 苦手な種目なので上手くなりましたから
7 室内種目のほうがよかったから 8 友達に誘われたから
9 好きな種目だから 10 その他 ()

② 卓球が楽しいと感じられるのはどんなときだと思いますか。下の項目それぞれについて答えてください。(経験のない人はイメージで答えてください)

(1) ラリーが続いたとき	1 2 3 4
(2) スマッシュが打てたとき	1 2 3 4
(3) スピンが使えたとき	1 2 3 4
(4) フットワークが使えたとき	1 2 3 4
(5) 相手を動かすことができたとき	1 2 3 4
(6) 作戦がうまくいったとき	1 2 3 4
(7) ペアとの連携がうまくいったとき	1 2 3 4
(8) 思う存分に運動できたとき	1 2 3 4

1 とても楽しいと感じる
2 楽しいと感じる
3 あまり楽しいと感じない
4 まったく楽しいと感じない

③ 卓球に関するイメージを示した下の項目について、あなたはどのように思いますか

(1) 簡単な種目だと思う	1 2 3 4
(2) 手軽にできる種目だと思う	1 2 3 4
(3) ハードな種目だと思う	1 2 3 4
(4) 長く続けることができる種目だと思う	1 2 3 4

1 そう思う
2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない
4 そう思わない

④ あなたが卓球について持っているイメージを自由に書いてください

⑤ 2学期の体育の授業で行う種目の中に「卓球」がありますが、あなたは「卓球」を選択してみたいと思いますか (理由も書いてください)

1 思う (理由:)
2 思わない (理由:)

ご協力 ありがとうございます
保健体育科 北岡 克明

2 事前アンケート（診断的評価アンケート） 対象：卓球選択者 計 75 名

卓球 事前アンケート 2008. 9. 18

2年 組 番 氏名

このアンケートは体育の授業を行う上で参考にするものです。評価や成績には一切関係ありません。
自分の思ったことを正直に答えてください。

当てはまる答えに ○印をつけてください

1 スポーツ・体育全般について

① 体を動かすことは好きですか・嫌いですか
1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い

② 体育の授業は好きですか・嫌いですか
1 好き 2 どちらかといえば好き 3 どちらかといえば嫌い 4 嫌い
理由：

③ 体育の授業に課題意識を持って参加していますか
1 いつも意識する 2 ときどき意識する 3 あまり意識しない 4 全く意識しない

④ 体育の授業で友達にアドバイスをすることがありますか
1 いつもしている 2 ときどきしている 3 あまりしていない 4 全くしない

⑤ 体育の授業で「技能が高まった」と感じることはありますか
1 いつも感じる 2 ときどき感じる 3 あまり感じない 4 全く感じない

⑥ 現在、体育の授業以外でスポーツを行っていますか
1 行っている（どこで：） 2 行っていない

⑦ 社会人になったとき、スポーツを行うとしたらどんな種目を行いたいですか（複数回答可）
1. バスケット 2. バレー 3. サッカー 4. 野球 5. バドミントン 6. 卓球 7. テニス
8. ソフトボール 9. 陸上競技 10. 水泳 11. ジョギング 12. その他（）

2 卓球について

① 今回卓球を選んだ理由は何か

② 卓球について持っているイメージを自由に書いてください

① 今までに卓球をしたことがありますか 1 ある 2 ない
－ 「ある」と答えた人はどの場面で経験しましたか －
小学校の時（1 休み時間に 2 授業で 3 学校外で 4 クラブ活動で）
中学校の時（5 休み時間に 6 授業で 7 学校外で 8 部活動で）
高校の時（9 授業で 10 部活動で） 11 その他（）

② 卓球が楽しいと感じられるのはどんなときだと思いますか。下の項目それぞれについて答えてください。（経験のない人はイメージで答えてください）

(1) 試合に勝った時	1	2	3	4
(2) 思う存分に運動できたとき	1	2	3	4
(3) ラリーが続いたとき	1	2	3	4
(4) スマッシュが打てたとき	1	2	3	4
(5) スピンが使えたとき	1	2	3	4
(6) 相手を動かすことができたとき	1	2	3	4
(7) 作戦がうまくいったとき	1	2	3	4
(8) 技術が向上したとき	1	2	3	4
(9) その他				

1 とても楽しいと感じる
2 楽しいと感じる
3 あまり楽しいと感じない
4 まったく楽しいと感じない

③ 卓球の公式な試合を見たことがありますか
1 ある（どのような試合：） 2 ない

④ ⑤で「ある」と答えた人はその試合を見てどう思いましたか

⑤ 卓球のストロークの名前と打ち方のポイントで知っているものをすべて書いてください
<名前> <ポイント>

⑥ 2学期の卓球の授業でどのようなことを身につけたいですか

卓球を上手くなろう！ 授業を頑張ろう！
保健体育科 北岡 克明

3 事後アンケート（総括的評価アンケート） 対象：卓球選択者 計 75 名

卓球 事後アンケート 2008.11.27

2年 組 番 氏名 

このアンケートは体育の授業を行う上で参考にするものです。評価や成績には一切関係ありません。自分の思ったことを正直に答えてください。

1 卓球について 当てはまる答えに ○印をつけてください

① 授業を終えての 卓球のイメージを自由に書いてください

② 卓球が楽しいと感じられたのはどんなときでしたか

(1) 試合に勝ったとき	1	2	3	4
(2) 思う存分に運動できたとき	1	2	3	4
(3) ラリーが続いたとき	1	2	3	4
(4) 相手を動かすことができたとき	1	2	3	4
(5) 仲間と協力して練習できたとき	1	2	3	4
(6) 技術が向上したとき	1	2	3	4

1 とても楽しいと感じた
2 やや楽しいと感じた
3 あまり楽しさを感じなかった
4 全く楽しさを感じなかった



③ 今回の卓球の授業についてお聞きします 当てはまる番号に○印をつけてください

1よく当てはまる 2やや当てはまる 3あまり当てはまらない 4全く当てはまらない

(1) 卓球に関心を持つことができた	1	2	3	4
(2) 卓球の授業に楽しく参加することができた	1	2	3	4
(3) 仲間と協力して練習に取り組むことができた	1	2	3	4
(4) フォアハンドの打ち方のポイントを理解することができた	1	2	3	4
(5) フォアハンドの基本動作を身につけることができた	1	2	3	4
(6) リズム感のある打球感覚を身につけることができた	1	2	3	4
(7) リズムよくラリーを続けるためのポイントがわかった	1	2	3	4
(8) 多球練習は基本動作を身につけることに役立った	1	2	3	4
(9) 多球練習は打球感覚を身につけることに役立った	1	2	3	4
(10) 多球練習で自分の役割を果たすことができた	1	2	3	4
(11) 多球練習を行うことによって、効率よく練習することができた	1	2	3	4
(12) 多球練習は楽しかった	1	2	3	4
(13) ピッチ音を活用した練習は打球のリズム感を高めることに役立った	1	2	3	4
(14) ピッチ音を活用した練習は練習の集中力を高めることに役立った	1	2	3	4
(15) ピッチ音を活用した練習は動作をリズムよく反復することに役立った	1	2	3	4
(16) 学習ノートを活用することができた	1	2	3	4
(17) 学習ノートは課題の発見や解決に役立った	1	2	3	4
(18) 授業内容をスライドで説明したことはポイントの理解に役立った	1	2	3	4
(19) 今回の授業でラリーを続ける楽しさを感じることができた	1	2	3	4
(20) また卓球をやってみよう	1	2	3	4

④ 技術練習中心の今回の授業について 感想や意見を書いてください

⑤ 今のあなたにとっての 卓球の楽しさを書いてください

⑥ 今回の授業全体を通じての感想や今後の卓球の授業に望むことなどを書いてください

2 スポーツ・体育全般について（卓球の授業を終えて）

① 体を動かすことが好きになりましたか
1 好きになった 2 少し好きになった 3 少し嫌いになった 4 嫌いになった

② 体育の授業が好きになりましたか
1 好きになった 2 少し好きになった 3 少し嫌いになった 4 嫌いになった

③ 授業に課題意識を持って参加できましたか
1 意識できた 2 ときどき意識できた 3 あまり意識できなかった 4 全く意識できなかった

④ 授業で友達にアドバイスをすることができましたか
1 できた 2 ときどきできた 3 あまりできなかった 4 全くできなかった

⑤ 「技能が高まった」と感じることはできましたか
1 感じた 2 少し感じた 3 あまり感じなかった 4 全く感じなかった

⑥ 今回の卓球の授業を通して スポーツの楽しさを体験することができましたか
1 体験できた 2 少し体験できた 3 あまり体験できなかった 4 全く体験できなかった

⑦ 今回の卓球の授業を通して 継続的にスポーツを実践する意欲を持つことができましたか
1 できた 2 少しできた 3 あまりできなかった 4 全くできなかった

⑧ 社会人になったとき スポーツを行うとしたらどんな種目を行いたいですか（複数回答可）
1. バスケット 2. バレー 3. サッカー 4. 野球 5. バドミントン 6. 卓球 7. テニス
8. ソフトボール 9. 陸上競技 10. 水泳 11. ジョギング 12. その他（ ）

みんなよく頑張りました！ 協力ありがとう！ またいつか卓球やろう！
保健体育科 北岡 克明 

4 学習ノート

神奈川県立有馬高等学校 第2学年2学期 体育

卓球学習ノート

リズム感のあるラリーを楽しむ卓球の授業

音と映像を活用した練習を行い、打球のリズム感を養う取り組みを通して



2年 組 番 氏名

卓球について

卓球は、その普及率の高さや幅広い年齢層で楽しまれていることや個人が持っている技能のレベルに応じた楽しみ方ができることなどから生涯スポーツを考える上で非常に適した種目とされている。

卓球は「ラリーアンドスマッシュ」のスポーツといわれていて、激しさと穏やかさの二極面を持ったスポーツである。「打球を相手が返球しやすくして、1球でも多くラリーを続けること。」「早く相手が返球不可能なようにして勝負に勝とうとすること。」という、両極端な性質を持っている。

1 機能的特性

卓球の楽しさや魅力は、各種のストロークを用いて練習やゲームができるようになることである。単にラリーを続けるだけでも楽しいし、身につけた技能や戦術などを競い合うことができれば、さらに楽しみが増す。

2 構造的特性

卓球はネット型の球技で、「ネットを挟んでボールが両コートを往復する」種目である。

打球の技術には、ドライブ打法・カット打法・ショート打法・ツッツキなどがあり、それぞれの打法の組み合わせによって、スピード・スピン・スペースの「3S」を駆使しながら駆け引きが行われる。

3 効果的特性

卓球というラケット操作の器用さや巧みな打球感覚に注目されることが多いが、技術レベルの高まりとともに体力や運動技能の向上を促すためにも非常に役立つ運動である。練習によって敏捷な動きやスタミナ、筋力、動体視力などが培われてゆく。

学習のねらい

- ◆多球練習によってストロークの**基本動作**を身につける。
- ◆音や映像を活用した練習によって**リズム感**のある打球感覚を身につける。
- ◆ラリー練習によってラリーを続けるための**対人技能**を高める。
- ◆獲得した技能を生かして、ゲームの中で**ラリーを楽しめる**ようにする。
- ◆学習カードを活用して課題を明確にし、**課題解決**への意欲を持って練習を行う。
- ◆グループ学習を通じて積極的に**アドバイス**を行い、互いに教えあう活動を大切にする。

目標 リズム感のあるラリーを楽しむ

1分間
100回ラリー
達成



学び方について

- ◆学習ノート
各自の課題を明確にし、その課題を解決して技能を向上するために役立ちます。
毎時間の 目標・記録・アドバイス・感想 などをしっかり記入するようにしてください。
- ◆グループ学習
5～6人のグループで活動します。
練習の役割分担をしたり、お互いにアドバイスをしたり、記録測定のペアを組んだり・・・
団結・協力してみんなで卓球が上手になるようにしましょう。
- ◆スキルチェックシート
ほぼ毎時間、ラリーの測定をします。
自分の技能がどの程度上達しているか、もっと上手くなるためのポイントや課題は何かを探ります。
- ◆多球練習
ストロークの練習において、たくさんのボールをつかって打球を反復する多球練習を行います。
球出しの技術も上達するようにしっかり練習しましょう。
ボールを踏みつぶさないように注意してください。

卓球学習ノート(第1日目)

9月22日(月)

技能のポイント: 自分の技能レベルを確認し、ラリーを続けるための課題を見つける!

今日の注意事項: 記録をしっかりとる・卓球の特性を意識する・協力してゲームを行う

①フォアハンドラリーの測定

スキルチェック
シートに記入

測定種目	記録		自己評価
ラリー測定	1回目	秒 回(ペア:)	5 4 3 2 1
	記録者からのアドバイス 記録者()		
1分間 チャレンジ	2回目	秒 回(ペア:)	
	記録者からのアドバイス 記録者()		

—記録測定順番—

① A-B (記D) ② B-C (記E) ③ C-D (記A) ④ D-E (記B) ⑤ E-A (記C)

②ラリーを続けるための課題は? (測定してみて気づいたことを書き出す)



ローテーションゲーム

- ◇ 1試合(1分30秒)・時間内で多く得点した人の勝利
- ◇ サービスは1本交代
- ◇ カットやスマッシュは禁止・ラリーを楽しみながらゲームを行う

—試合順—

① A-B (審D) ② B-C (審E) ③ C-D (審A) ④ D-E (審B) ⑤ E-A (審C)
⑥ B-D (審E) ⑦ C-E (審A) ⑧ D-A (審B) ⑨ E-B (審C) ⑩ A-C (審D)

③ローテーションゲームで楽しかったことはなんですか? (思ったことをすべて書き出す)

裏に続く➡

④自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 自分の技能のレベルがわかった	5 4 3 2 1
4. ラリーを続けるための課題を見つけることができた	5 4 3 2 1
5. ローテーションゲームを楽しむことができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑥先生からのコメント・アドバイス



- ・用具を大切に使う
- ・準備や後片づけは協力して行う



卓球学習ノート (第2日目)

9月25日 (木)

技能のポイント: ラケットワークでボールを自在にコントロールする!

今日の注意事項: 正しいグリップを覚える・ラケットの面を意識する

①グリップ (ラケットの持ち方)

ペンのグリップ

第2関節がラケットのふち

指の横腹で支える

バックは親指を立てる

フィンガーワークで操作する

シェークのグリップ

人差し指を伸ばす

手首はまっすぐに伸ばす

バックは親指を立てる

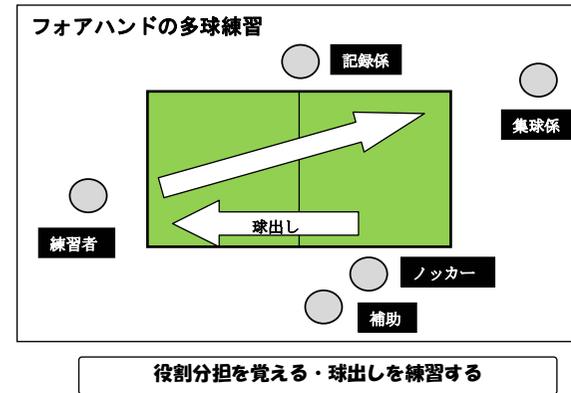
リストワークで操作する

②ラケットワークの記録

測定種目	記録	自己評価
1 ボールつき (30秒)	<input type="checkbox"/> 続いた (3点) <input type="checkbox"/> 続かなかった (0点)	5 4 3 2 1
2 ボールつき歩行 (10m)	<input type="checkbox"/> 制覇 (2点) <input type="checkbox"/> 5m以上 (1点) <input type="checkbox"/> 5m未満 (0点)	5 4 3 2 1
3 ボレーラリー (30秒)	<input type="checkbox"/> 続いた (3点) <input type="checkbox"/> 15秒以上 (1点) <input type="checkbox"/> 15秒未満 (0点)	5 4 3 2 1
4 ターゲットゲーム	<input type="checkbox"/> 入った個数×1点 (点) 2m×5球中	5 4 3 2 1
5 ボール止め (頭上)	<input type="checkbox"/> できた (2点) <input type="checkbox"/> できない (0点)	5 4 3 2 1
合計点数		点 最高15点

ラケットワークをやってみて気がついたことは?

③多球練習



④自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 正しいグリップの仕方を覚えることができた。	5 4 3 2 1
4. 卓球のボールの飛び方の特徴がわかった	5 4 3 2 1
5. ラケットでボールを自在に操ることができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑥先生からのコメント・アドバイス

卓球学習ノート (第3日目)

9月29日(月)

技能のポイント: フォアハンドロングの基本動作を身につける!

今日の注意事項: フォームのポイントを知る・チェックの方法を覚える・仲間にアドバイスする

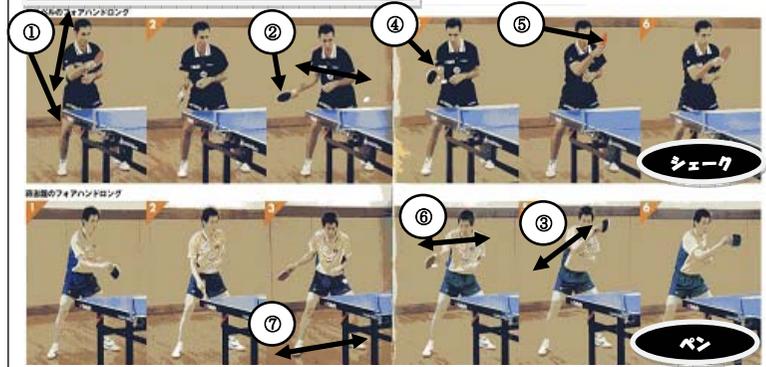
①フォアハンドロングのフォームチェック

チェック項目	スキルチェックシートに記入	記入例		
		○	△	×
①基本姿勢	軽い前傾姿勢ができていて、膝が適度に曲がっている			
②バックスイング	腰を回して体をひねっている			
③スイング	引いたラケットが低い位置になっている			
	前上方向に向かって振っている			
④インパクト	ラケットの面がやや下方向に向いている			
	肘が軽く曲がった位置でボールをとらえている			
⑤フォロースルー	正しい打点でボールを打つことができています			
	額の高さまで振り上げて、体の前で納まっている			
⑥ポティーワーク	細かく体を動かし打点を一定に修正している			
⑦フットワーク	細かく足を動かし打点を一定に修正している			
小計				

○2点
△1点
×0点

チェックポイント早見表

フォアハンドロングのストローク



②記録者からのアドバイス (フォームについて)

GOOD (良かった点)

BETTER (改善すべき点)

◇正しいフォームを意識しよう!

◇コンパクトなスイングを心掛けよう!

◇最初はゆっくりとしたリズムで打てるようになろう!

◇グループで協力して練習しよう!

正確に返球するためのポイントや課題についてアドバイスを参考にできるだけ書き出す!

③ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったこと)



④自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 多球練習の方法や役割分担について理解できた	5 4 3 2 1
4. フォアハンドロングの基本動作のポイントがわかった	5 4 3 2 1
5. フォアハンドロングで正確に打球することができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑥先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート（第4日目）

10月2日（木）

技能のポイント： フォアハンドロングの基本動作を身につけ、一定のリズムで打球する！
今日の注意事項： 正しいフォームを覚える・仲間にアドバイスする・球出しを上手くなる

①フォームチェックでわかった課題（2つの課題に絞ってチェックする） 記入例

チェック項目	○	△	×
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

②記録者からのアドバイス（フォームとリズムについて） 記録者：

GOOD （良かった点）	BETTER （改善すべき点）

③ラリーを続けるためのポイントは何か（今日わかったこと）

正確に返球するためのポイントや課題についてアドバイスを参考にできるだけ書き出す！



- ◇正しいフォームを意識しよう！
- ◇一定のリズムで打てるようになろう！
- ◇球出しが正確にできるようになろう！
- ◇仲間へのアドバイスがしっかりできるようになろう！

④スキルチェックタイム

測定種目	記録		自己評価
ラリー測定 1分間 チャレンジ	1回目	回 秒（ペア： ）（ミス： ）	5 4 3 2 1 
	2回目	回 秒（ペア： ）（ミス： ）	
	3回目	回 秒（ペア： ）（ミス： ）	
	4回目	回 秒（ペア： ）（ミス： ）	

スキルチェックシートに記入 **赤のシール**

⑤自己評価 （5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった）

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 多球練習の球出しがうまくできた	5 4 3 2 1
4. フォアハンドロングストロークの課題がわかった	5 4 3 2 1
5. フォアハンドロングストロークを正しいフォームで打つことができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑥今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑦先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート（第5日目）

10月6日（月）

技能のポイント：フォアハンドロングで一定のリズムのラリーをする！

今日の注意事項：リズムを意識する・タイミングよく球出しする・積極的にアドバイスする

①ピッチ音に合わせたラリーの記録（最高記録を記入する）

最高記録	ペア	自己評価
回		5 4 3 2 1

②スキルチェックの記録と今回の記録を比較して気づいたこと

③ラリーを続けるためのポイントは何か（今日わかったことを書き出す）



④自己評価

（5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった）

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 相手の打球に対応して返球ができた	5 4 3 2 1
4. ピッチ音に合わせて打球することができた	5 4 3 2 1
5. ラリーを続けるためのポイントがわかった	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑥先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート（第6日目）

10月9日（木）

技能のポイント：フォアハンドロングで一定のリズムのラリーをする！

今日の注意事項：正しい打点を覚える・リズムを意識する・積極的にアドバイスする

①ピッチ音に合わせたラリーの記録（最高記録を記入する）

最高記録	ペア	自己評価
回		5 4 3 2 1

赤のシール

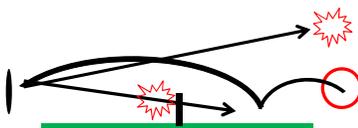
リズムよく

② ラリーを続けるためのポイントは何ですか（今日わかったことを書き出す）



③

ラリーが続きやすいボールの軌道



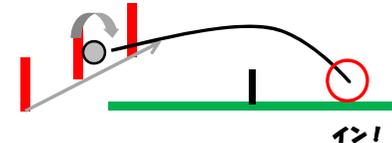
こんなボールを打つには？

グリップを
チェックしよう

正しいスイングを
覚えよう



ラケットの角度とスイング方向



イン!

正しい打点を
見つけよう

打球の準備動作を
速くしよう

④自己評価

（5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった）

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. ピッチ音に合わせて打球することができた	5 4 3 2 1
4. ラケットの角度とスイングの方向を意識して練習できた	5 4 3 2 1
5. ラリーを続けるためのポイントがわかった	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問

⑥ラリー測定のための具体的な目標（この単元が終わるまでに目指す回数）

ラリーの目標回数	この単元が終わった時の自分の理想の姿
回	

・中間テストや修学旅行があり、
しばらく卓球の授業はありません。
これまで学習した内容を忘れないように、
もう一度整理しておいてください。

・中間テスト、頑張れ！
・修学旅行、気をつけて楽しんでください。

⑦先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート (第7日目)

10月27日(月)

技能のポイント: バックハンドを打つ! フォアハンドラリーのピッチを速くする!

今日の注意事項: バックハンドの正しいフォームを覚える・積極的にアドバイスする

①バックハンドの基本動作

ペンのバックハンド



スタンスは台と平行

お腹の前でとらえ真つすぐに押し出す

グリップの親指は離してラケットを立てる



シェークのバックハンド



スタンスは台と平行

打点はお腹の前肘を支点にスイング

親指を立てて支えにしてもいい

②バックハンド チェック&アドバイス

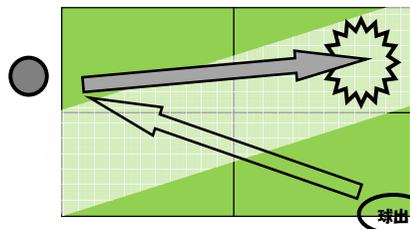
チェック項目	○	△	×
スタンス	台と平行に構えているか		
打点	お腹の前で打っているか		
スイング	正しい軌道で打っているか		
打球	正確に返球できたか		

GOOD

BETTER

記録者: _____

③バックハンド多球練習 打球コース



黄金ゾーンの中に返球する

球出しはフォアの時より少し強め

④フォアハンドロングのフォームチェック (ハイピッチ多球練習)

チェック項目	○	△	×
基本姿勢	軽い前傾姿勢ができていて、膝が適度に曲がっている		
バックスイング	腰を回して体をひねっている 引いたラケットが低い位置になっている		
スイング	前上方向に向かって振っている ラケットの面がやや下方向に向いている		
インパクト	肘が軽く曲がった位置でボールをとらえている 正しい打点でボールを打つことができる		
フォロースルー	額の高さまで振り上げて、体の前で納まっている		
ボディワーク	細かく体を動かし打点を一定に修正している		
フットワーク	細かく足を動かし打点を一定に修正している		

スキルチェックシートに記入

ポイント

点

小計

○2点 △1点 ×0点

リズムよく

青のシール

⑤ ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)



⑥自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. バックハンドの基本動作がわかった	5 4 3 2 1
4. フォアハンドでリズムよく返球することができた	5 4 3 2 1
5. ピッチが上がってもフォームを崩さずに打つことができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑦今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑧先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート (第8日目)

10月30日(木)

技能のポイント: フォアとバックのコンビネーションを打つ!

今日の注意事項: 多球練習の役割分担をしっかりと行う・打球とピッチ音をシンクロさせる

①フォアハンドの基本サービス



- ◇フォアハンドを打つ時と同じスタンスで立つ
- ◇トスは16cm以上上げる
- ◇落ちてくるボールに上回転をかけて打球する

②フォアとバックのコンビネーション



バックハンド
 ・両足体重のまま腕の動きで打つ
 ・打球後はラケットを止めてフォローは小さく

バック→フォアの準備
 ・バランスを保って基本姿勢に戻り、そのまま右足に体重移動
 ・上下動しないように注意

フォアハンド
 ・腰をひねってバックスイングしたら体重を戻しながらインパクト
 ・コンパクトなスイングで

フォア→バックの準備
 ・左足体重にならずに注意が必要
 ・振り終わった時の体の向きは正面を向くように

③コンビネーションを打ってみて気づいたことを書き出そう

④ハイピッチラリー練習

測定項目	記録		自己評価
ピッチ音に合わせたラリー測定 1分間チャレンジ	1回目	回(ペア:) (ピッチ: 70・90)	5 4 3 2 1 
	2回目	回(ペア:) (ピッチ: 70・90)	
	3回目	回(ペア:) (ピッチ: 70・90)	
	4回目	回(ペア:) (ピッチ: 70・90)	

スキルチェックシートに記入 **赤のシール**

リズムよく

⑤ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)



⑥自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. コンビネーションで返球することができた	5 4 3 2 1
4. 多球練習の役割分担をしっかりと行うことができた	5 4 3 2 1
5. ピッチ音とシンクロさせて打つように意識することができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑦今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑧先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート（第9日目）

11月6日（木）

技能のポイント： フォアハンドを正しいフォームでリズムよく打つ！

今日の注意事項： 自分の課題を明確にする・課題解決のための練習を選ぶ

①単元の目標を再確認しよう

- ・基本動作
- ・リズム感のある打球
- ・対人技能



リズム感のあるラリー



②目標達成のための自分の課題を見つけよう

START

YES → NO →

課題タイプ

- フォアハンドの基本動作ができる → (A)
- フォアハンドの基本動作ができ、正確に返球できる → (B)
- フォアハンドで相手の打球に応じた正確な返球ができる → (C)
- フォアハンドで相手の打球に応じたリズム感のある返球ができる → (D)
- フォアハンドでリズム感のあるラリーを続けることができる → (E)
- バックハンドの基本動作ができ、正確に返球できる → (F)
- (G)

◇自分の課題タイプは？

③課題タイプ別 解説

- A：シャドースイングをしっかり行い、リズムにとらわれずに練習しよう
- B：正しいフォームと打点を意識して練習しよう
- C：ポテッワークを使って打点を一定にできるように練習しよう
- D：ピッチ音を意識して音とシンクロさせるように打球練習をしよう
- E：相手とのリズムを合わせるために打球の高さを調節できるようにしよう
- F：バックハンドのコントロールができるように練習しよう
- G：どのコースのボールも同じ位置に返球できるように練習しよう

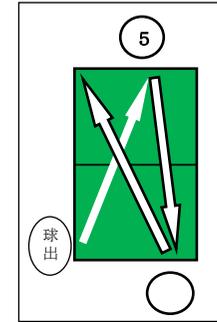
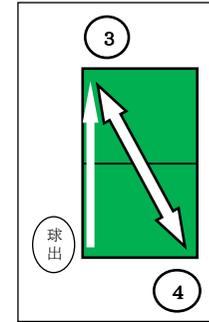
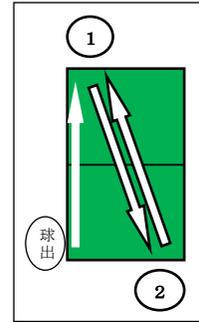


④練習方法を選ぼう

フォアハンドの多球練習
(返球つき)

フォアハンドのラリー練習

バックとフォア返球の多球練習



◇ どの練習を選びますか？ (①~⑤)

リズムよく

⑤ ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)



⑥自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. 現状の自分の課題を明確にすることができた	5 4 3 2 1
4. 課題に対する効果的な練習方法を選ぶことができた	5 4 3 2 1
5. 班のメンバーと協力して練習に取り組むことができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑦今日の反省・感想・質問・次回の目標

卓球学習ノート (第10日目)

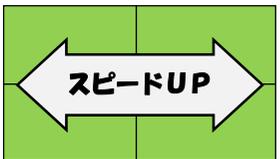
11月10日 (木)

技能のポイント: フォアハンドを正しいフォームでリズムよく打つ!

今日の注意事項: 自分に合ったピッチを見つける・速いピッチに挑戦してみる

①ドリルゲーム (練習した技能を高めるためのゲーム)

◇チーム対抗 ラリー回数の合計が多い班が勝ち ゲーム◇



スピードUP



- ・回数は累積する
- ・サーブも1本と数える
- ・ボールは1球で行う
- ・時間内でラリーできた数を足していく

ゲームのポイント

- ・ピッチが速いとミスが多くなる (ロスタイムが増える)
- ・ゆっくり過ぎると回数が増えない (山なりではダメ)
- ・ボールを拾う間も時間は過ぎていく (班で協力する)
- ・回数を数えてリズムをつくる (声を出して団結する)
- ・正しいフォームで打つことは絶対を守る (ラリーを続けるための練習です)

速いピッチに挑戦してみよう!

②ハイピッチラリー練習

測定項目	記録		自己評価
ピッチ音に合わせたラリー測定	1回目	回 (ペア:) (ピッチ: 70・80・90)	5 4 3 2 1 
	2回目	回 (ペア:) (ピッチ: 70・80・90)	
1分間チャレンジ	3回目	回 (ペア:) (ピッチ: 70・80・90)	
	4回目	回 (ペア:) (ピッチ: 70・80・90)	

スキルチェックシートに記入

赤のシール

③ゲームの感想



リズムよく

④ ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)



⑤自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. リズムよくラリーを続けることができた	5 4 3 2 1
4. ドリルゲームで速いピッチのラリーを意識してできた	5 4 3 2 1
5. 自分に合ったピッチがわかった	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑥今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑦先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート (第11日目)

11月17日 (月)

技能のポイント: ラリーが続くリズムのイメージをつくる

今日の注意事項: 速いピッチでボールをコントロールする・フォアハンドのフォームを完成させる

①ドリルゲーム (練習した技能を高めるためのゲーム)

◇チーム対抗 ラリー回数の合計が多い班が勝ち ゲーム◇

②ドリルゲームの感想とラリーに生かせる課題

感想

課題

③ハイピッチラリー練習

測定項目	記録		自己評価
ラリー測定 1分間 チャレンジ	1回目	回 (ペア:)	5 4 3 2 1
	2回目	回 (ペア:)	
	3回目	回 (ペア:)	
	4回目	回 (ペア:)	

スキルチェックシートに記入 **赤のシール**

④フォームセルフチェック

自分のフォームを自分で評価してみよう!

	グリップ	構え	バックスイング	インパクト	スイング方向
ポイント	見本通り	膝・前傾	ひねり	ラケット面	斜め上に
写真					
評価	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

リズムよく

⑤ ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)



⑥自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. リズムよくラリーを続けることができた	5 4 3 2 1
4. ドリルゲームで速いピッチのラリーを意識してできた	5 4 3 2 1
5. 速いピッチのラリーでもボールをコントロールすることができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑦今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑧先生からのコメント・アドバイス



卓球学習ノート(第12日目)

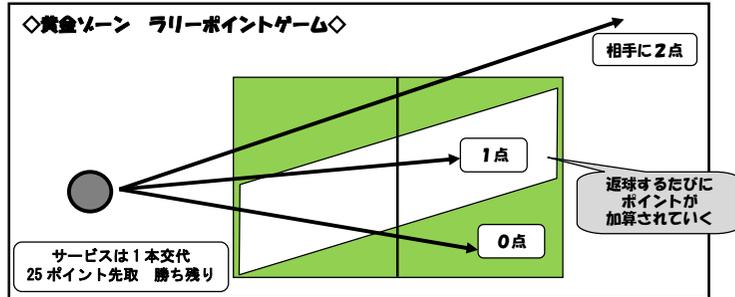
11月20日(木)

技能のポイント: 低い打球を打つために タイミングよくスイングする

今日の注意事項: ゲームから新たな課題を見つける・仲間と協力して自己記録更新を目指す

①チャンピオンゲーム (獲得した技能でラリーを楽しむゲーム)

◇黄金ゾーン ラリーポイントゲーム◇



サービスは1本交代
25ポイント先取 勝ち残り

課題

ラリーに生かせる



②ハイピッチラリー練習

測定種目	記録		自己評価
ラリー測定 1分間 チャレンジ	1回目	回 (ペア:)	5 4 3 2 1
	2回目	回 (ペア:)	
	3回目	回 (ペア:)	
	4回目	回 (ペア:)	

リスムよく

赤のシール

③ ラリーを続けるためのポイントは何か (今日わかったことを書き出す)

④自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. リズムよくラリーを続けることができた	5 4 3 2 1
4. チャンピオンゲームで速いピッチのラリーを意識してできた	5 4 3 2 1
5. 速いピッチのラリーでもボールをコントロールすることができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の反省・感想・質問・次回の目標

⑥ゲームのルールを覚えよう!



- Q1、卓球の試合は1ゲーム 点先取 ゲームマッチで行われる
- Q2、サービスは 本交代 サービスを打つときは cm以上トスする
- Q3、サービスがネットインしたときは といい、やり直しになる
- Q4、サービスを打つ時はエンドラインより 、台よりも 位置で構える
- Q5、次の場合は OK or NG ?

・打とうとしたボールが指に当たった

OK ・ NG



・ペンラケットの裏側で打球した

OK ・ NG



・ボールが天井に当たって相手コートに入った

OK ・ NG



・フリーハンドを台について打球した

OK ・ NG



・ラケットを右から左に持ち替えて打った

OK ・ NG

⑦先生からのコメント・アドバイス

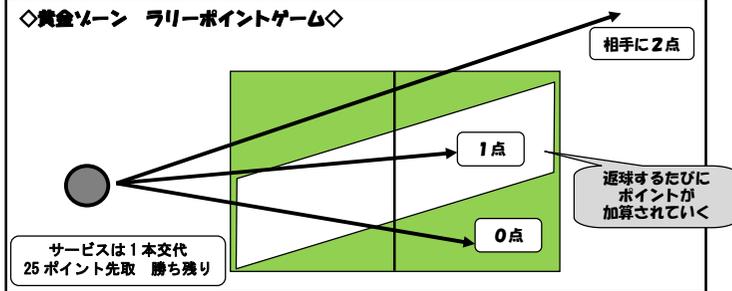
卓球学習ノート(第13日目)

11月21日(金)

技能のポイント: リズム感のあるラリーを続ける

今日の注意事項: これまでの練習の成果を発揮する・ゲームの楽しさを味わう

①チャンピオンゲーム (獲得した技能でラリーを楽しむゲーム)



課題

ラリーに生かせる



②ハイピッチラリー練習

測定種目	記録		自己評価
ラリー測定 1分間 チャレンジ	1回目	回 (ペア:)	5 4 3 2 1
	2回目	回 (ペア:)	
	3回目	回 (ペア:)	
	4回目	回 (ペア:)	

リズムよく

赤のシール

③ ラリーを続けるためのポイントは何ですか (今日わかったことを書き出す)

④自己評価

(5とてもよくできた 4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった)

評価項目	評価
1. 健康や安全に留意して活動した	5 4 3 2 1
2. 準備や後片づけはしっかりとできた	5 4 3 2 1
3. リズムよくラリーを続けることができた	5 4 3 2 1
4. チャンピオンゲームを楽しむことができた	5 4 3 2 1
5. これまでの授業の成果を発揮することができた	5 4 3 2 1
6. 仲間にアドバイスをすることができた	5 4 3 2 1
7. 自分の課題について考えることができた	5 4 3 2 1

⑤今日の感想

⑥次回の予告

今回で卓球の授業は終了です
単元目標の「リズム感のあるラリーを楽しむ」ことができましたか?
次回は学習のまとめとアンケートを行います

11月27日(木)
視聴覚室
筆記用具持参・更衣不要



3年生でも
卓球やってみよう!

5 スキルチェックシート

卓球スキルチェックシート

ラリー測定&フォームチェック

2年 組 番 氏名

F R

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
9/22	9/25	9/29	10/2	10/6	10/9	10/27	10/30	11/6	11/10	11/13	11/17	11/20

目指せ
100回
ラリー！

目指せ
フォーム
20点満点

ラリー回数													
継続時間													
ミスの原因													
ベ ア													
フォーム													

卓球通信 第1号(2008.9.18)



Coming soon!

みなさん、こんにちは！今日から2学期の体育の授業が始まります。
今回、卓球を選じた人達の担当は、
現在、県立体育センターで研修中の北岡です。よろしくお願いします！

まずは自己紹介



北岡克明(42)
有馬高校教員9年目(野球部顧問)
今年は体育センターで研修中
久しぶりの授業でワクワクしてます！
楽しい卓球の授業にしましょう。

授業の予定

9月～11月で全13回の授業を行います
①ストロークの基本をマスター
②リズム感のあるラリーを実現
③ラリーを楽しむゲーム
を中心に卓球の本質の楽しさを味わえるよ
うな授業を目指します。



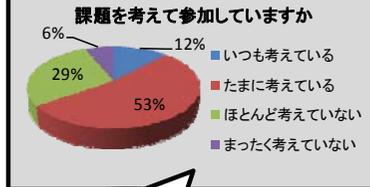
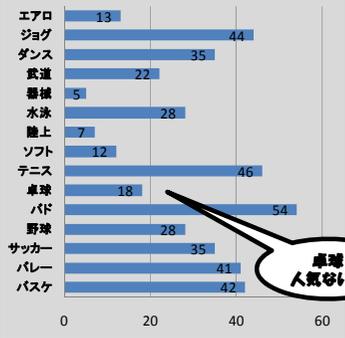
授業の目標

今日の卓球の授業では
「リズム感のあるラリーを楽しむ」
ことを目標にします。

- ・多球練習・ハイピッチ練習・ラリー練習などでストロークを上達させます。
- ・学習ノートで自分の実力をチェックしながら授業をすすめます。
- ・ゲームでラリーを楽しむように、いろいろな条件でのゲームを行います。

アンケート結果

将来行うなどの種目がいいですか



課題をもって
授業に参加しよう！

豆知識

卓球のラケットには
ペンとシェークがある
自分にあった
ラケットをさがそう！

卓球
人気ぞい？



卓球通信 第2号(2008.10.27)

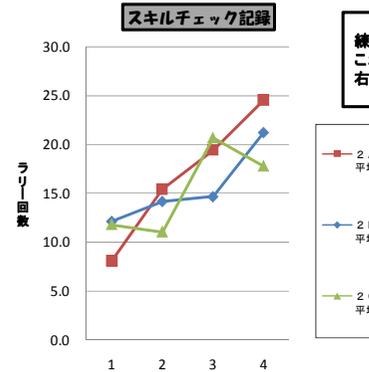


中間テスト・修学旅行が無事終わり、卓球の授業も今日から後半戦です！
これまでの授業でフォアハンドロングの基本をしっかりマスターできましたか？
ここからの授業では目標とするリズム感のあるラリーを実現するために、徐々に打球のピッチを上げていき
ます。せっかく練習してきたフォームや打点などの基本を崩さないように、さらに上を目指して練習に取り組
んでいきましょう。

目指すのは
自己流からの脱出！



ラリーの回数が大幅にアップ！



練習の成果が出てきました。
これまで4回のラリー測定を行いましたでしたがどのクラスも
右肩上がりの結果に。もっと記録を伸ばせるように頑張ろう！

ラリー測定結果表 (各クラスの平均値)

	1回目	2回目	3回目	4回目
2A	8.1	15.4	19.4	24.6
2B	12.1	14.2	14.7	21.2
2C	11.8	11.0	20.7	17.8
全体	10.7	13.4	18.1	21.0

最高記録は
男子89回 女子65回！

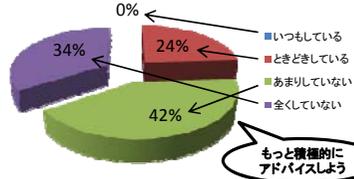
基本のフォームを再確認しよう！

基本姿勢 → バックスイング → インパクト → フォロースルー

- 基本姿勢: スタンスはほぼ台と平行膝を曲げてリラックス
- バックスイング: 体の回転でラケットを引くラケットの位置は台の高さ
- インパクト: 斜め上にスイングラケット面は打つ方向に直角
- フォロースルー: 腕の前までしっかり振りぬく

事前アンケートの結果紹介

友達にアドバイスしていますか



アドバイスの一例(参考にしよう!)

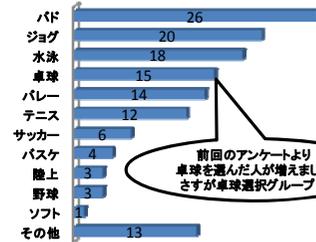
GOOD

- ・だんだん一定のリズムになってきた
- ・打点が安定してる
- ・打球のリズムが崩れない
- ・自分の課題をしっかり意識できていると思う
- ・足が縮かく動いてよかった

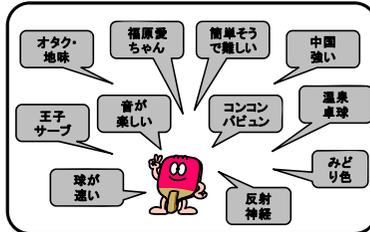
BETTER

- ・もう少し腰を回してバックスイングするとい
- ・スタンスが横向きだから台と平行に
- ・手首だけで打っているから体全体で打つように
- ・球を押し出すように打っているのに注意して
- ・もっとフットワークを使って打点を一定にする
- ・シャドースイングの形はいいのでラリーに生かして
- ・当ててるだけなのでもっと振ったほうがいい
- ・突っ立って打っているからもっと前傾姿勢で

将来行くとしたらどんな種目



卓球のイメージ (みんなの意見)



北岡のひとり言

みんな修学旅行は楽しかったですか?
先生は韓国に行ったことがないので、とても羨ましいです。
きっと美味しいものたくさん食べてきたんだろうな。いいな。

卓球の授業もこれから後半戦です。そこで、これまでを振り返っての先生の感想を一言!

まずはみんなが学習ノートをしっかり書いてくれるので感謝しています。
いっせいで学習ノートなどを使ったことが少ない人が多いと思うけど、今回の授業では本堂によく書いています。中には技術的や質問や自分で気づいたポイントなどをたくさん書いてくれる人もいて、コメントを書くのが楽しかったです。先生のコメントがみんなの上達に役立つといいなと思います。

これから、グループ活動をしっかりやってくれているなと思います。
卓球が上手な人・苦手な人がいて、技術レベルも様々ですが、文字などということも練習をしっかりとやっているみんなに感謝感謝です! これからもお互いに助け合って上手くなってください。

技術的にはこれからが佳境です。
ラリーの課題を伸ばすことも大切ですが、フォームとリズムをしっかりとつけていきましょう。
決して練習の打ち方をしないうちに! 基本動作を反復して・積み上げて・定着させることが重要です。

楽しくラリーができるまであと一歩です!
フォーム、フォーム、フォーム リズム、リズム、リズム
風歌は必ずあとからついてきます!



卓球通信

第3号(2008.11.5)



号外

緊急事態発生

今回の卓球の授業は ラリーを続けるための練習をしてきましたが
修学旅行のプランク と バックハンドの導入で
混乱が生じたため ラリーの記録が急激に悪化しました

そこで もう一度基本に立ち返り
フォーム と リズム を取り戻す練習を行います

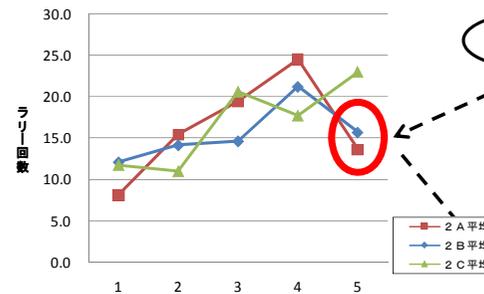
リズム感のあるラリーの実現 に向け再出発です
ラリーの気持ちよさを体感するために頑張ろう!



前回の感想より

ピッチが速いと難しい
フォームが崩れてしまった
記録が伸びない
リズムに乗れなかった
フォアハンドが少なかった
グリップが下手になった

スキルチェック記録



スポーツの楽しさ
達成感
みんなで味わおう!

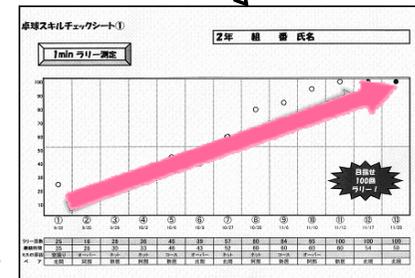
単元の目標

再確認

ストロークの基本動作

リズム感のある打球感覚

速いリズムのラリーの実現



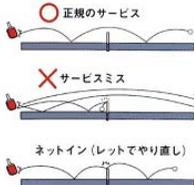


試合の勝敗



卓球の試合は 11点先取
5ゲームマッチ(3ゲーム先取)
サービスは2本交替 で行われることが多い

サービス



16cm以上スレしてから打つ

エンドラインより後ろ・台より高い位置で
手の平にボールを置いて構える

相手が準備できていないときに打ってはいけない
(レットでやり直し)

正しい返球

以下の場合を含め
打ったボールが相手のコートに入れば
正規のリターンとなる



ラケットは持ち替えても
両手で持ってもOK

手首より先なら
手にボールが当たってもセーフ

ミスになる場合

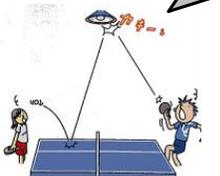
ボールが相手コートに入らなかったり
たとえ入っても 以下のような場合には
ミスとなり相手に得点が与えられる

ペンラケットの
裏で打つのはNG



フリーハンドを
台について打ってはいけない

ボールが天井に
当たったらアウト!



9月22日から始まった卓球の授業も本日の事後学習をもって終了します。
全13回・途中、中間テストや修学旅行があり約2か月にわたる長丁場の単元でしたが、
みんな本当によく頑張りました。

今回の授業では、ラリーを続けることを目標にして技術練習を中心に進めてきました。
これまでは、ゲームが中心で技能の高まりがあまり感じられない授業内容が多かったのではないかと思います。
そこで、今回は「基本をしっかりと身につけてラリーができるようになってほしい」と思い、このような授業
を行ってみました。

授業は楽しかったですか？

今回の卓球の授業がきっかけとなって、「卒業後もスポーツを積極的にやってみよう!」と思ってくれることを
願っています。

ラリーの回数が大相にアッス!



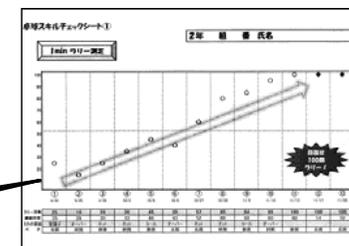
ラリー測定結果表 (各クラスの平均値)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目
2A	8.1	15.4	19.4	24.6	13.6	17.6	31.7	28.1	37.7
2B	12.1	14.2	14.7	21.2	15.7	26.0	27.5	25.4	46.8
2C	11.8	11.0	20.7	17.8	23.0	27.3	29.2	30.4	38.6
全体	10.7	13.4	18.2	20.9	17.4	24.2	29.5	27.9	41.2

ラリー回数の推移



全体平均で
10回が40回に!



右肩上がりを実現!

男子最高 89回 女子最高 81回



北岡のひとり言



みんな卓球の授業は楽しかったですか？
先生は久しぶりの授業だったので、最初はとても不安でいっぱいでしたが
みんなの協力もあってなんとか無事に単元を終了することができました。

今回の授業では、ピッチ音を使ったリ・多球練習をしたり・映像で授業のポイントや説明したりと
様々な試みをしてみました。
卓球というと、どうしても楽で地味なイメージがありますが
今回は山盛りラリーや温泉卓球から脱して、卓球本来の楽しさを少しでも分かってもらいたい
と思い、このような授業を行いました。

先生の思いの根っこには、みんなが大人になっても気軽にスポーツに親しみ
体を動かすことで、生涯健康的な生活を送ってもらいたいという気持ちがあります。
卓球に限らずいろいろなスポーツにチャレンジして
楽しいスポーツライフを創っていきましょう！

今回の卓球の授業がみんなの人生に少しでも役立つことを願っています。

最後に みんなの協力に感謝します 本當にありがとう 楽しかった！



授業のスナップ集



球出しマシン



映像を使った説明



多球練習ハイパー

練習セット



黄金ノーン



学習ノート



班活動



緊急告知

卓球練習会の案内

楽しかった卓球の授業も残すところ あと2回 になりました
今回の授業の目標は ラリーを続けること ができるようになることです

これまでの授業でみんなかなり上達したと思いますが
もう少し上手になりたい と思っている人も多いはず

そこで昼休みの時間を利用して 卓球の練習会をします
気軽に参加してください・待ってますよ！



本日 11月19日(水) 昼休み 12:45~13:20

服装は自由

参加する時間も自分の都合でOK

希望者にはレッスンをします



ラリーの記録が
伸び悩んでいるひとは
ぜひ参加してください！



7 オリエンテーション用プレゼンテーション資料

卓球の特性

ラリー & スマッシュ

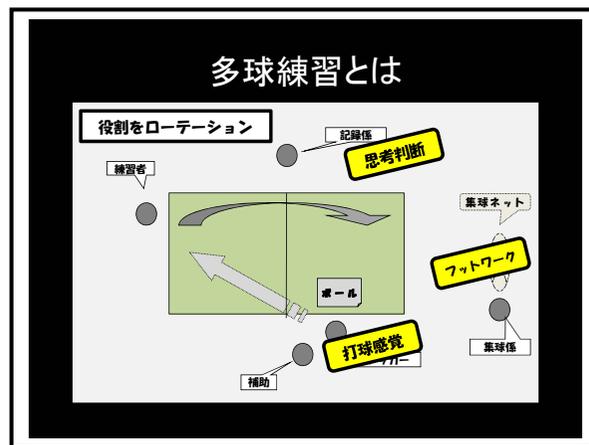
返球しやすい打球で
1球でも多く
ラリーを続ける

1球でも早く
スマッシュして
勝負に勝つ



授業の目標

- 多球練習による反復
- ストロークの基本動作**
- 音と映像の活用
- リズム感のある打球感覚**
- 速いリズムのラリーが実現
- ラリーを続ける楽しさ



8 授業内容説明用プレゼンテーション資料（フォームチェック編）

① 基本姿勢



- ・前傾姿勢
- ・膝が曲がっている

② バックスイング



- ・腰の回転
- ・ラケットの位置

③ スイング



- ・スイング方向
- ・ラケット面の角度

④ インパクト



- ・肘が曲がっている
- ・正しい打点

⑤ フォロースルー



- ・額の高さまで振る
- ・体の前で納める

⑥ ボディーワーク

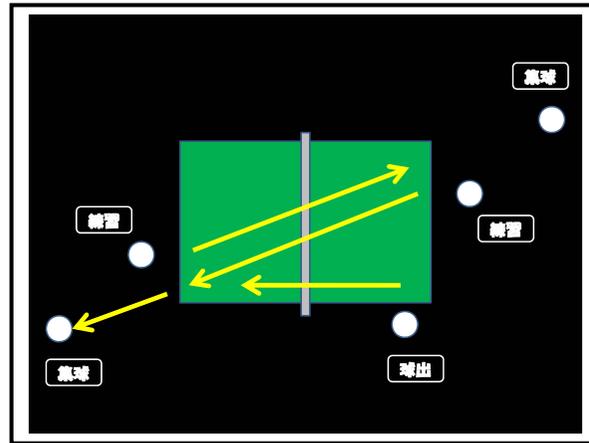


- ・打点を一定にするために体を動かす

8 授業内容説明用プレゼンテーション資料（5時間目）

本日の練習（前半）

多球練習ハイパー



- ・ピッチ音に合わせて！
- ・正しいフォームで！
- ・相手を取りやすいボールを打とう！

本日の練習（後半）

ラリー練習

- ・ラリーのリズムを意識して！
- ・取りにくいボールは打たなくていい！
- ・音と打球をシンクロさせよう！

8 授業内容説明用プレゼンテーション資料（7時間目）

バックハンドの基本動作

① グリップ

親指を離してラケットを立てる!

親指を立ててラケットを支える!

バックハンドの基本動作

② スイング

スタンスは台と平行

打点はお腹の前

コンパクトにスイングする

ペンは肘を曲げ伸ばして正面に押し出すようにスイングする

バックハンドの基本動作

② スイング

スタンスは台と平行

打点はお腹の前

コンパクトにスイングする

シェークは肘を支点にして斜め上に伸ばすようにスイングする

多球練習の方法

練習

記録

集球

補助

球出

毎分30回のピッチで

実際の練習風景

ペン

- ・バランスを保って打つ!
両足体重で
- ・ボールのコースが重要!
黄金ゾーンに戻す
- ・ペンとシェークでは打ち方が違うので注意しよう!
押す⇔振る

8 授業内容説明用プレゼンテーション資料 (11 時間目)

今日の目標

フォアハンドの完成を目指す

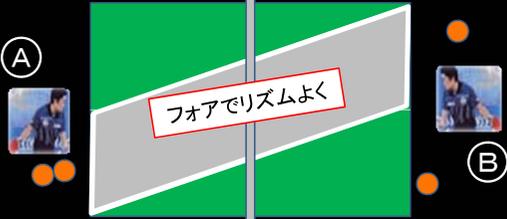
ラリーの自己記録更新



ゲームのルール

フォアでリズムよく

黄金ゾーンのみカウント
1分間の累積数を記録
5回の合計数で争う



- ・ゲームから **学習ノートに記入**
課題を考える!
- ・ピッチ音はなく **体得したイメージでラリー**
- ・打球音を聞きなく **膝でリズムに乗る**
リズムをとる!

赤のシール ●

ラリーのイメージづくり 90



映像つきで

ラリーのイメージづくり 100



映像つきで

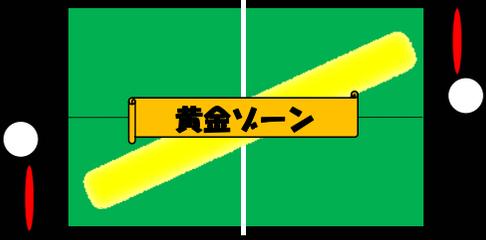
ラリーのイメージづくり 100

打球音だけで

8 授業内容説明用プレゼンテーション資料（スイングとボールの軌道編）

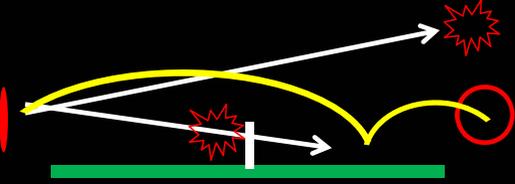
スイングとボールの軌道
—関係を覚えよう—

ラリーが続きやすいボールの軌道



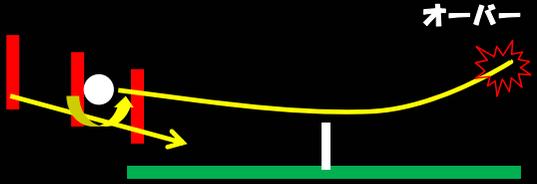
黄金ゾーン

ラリーが続きやすいボールの軌道



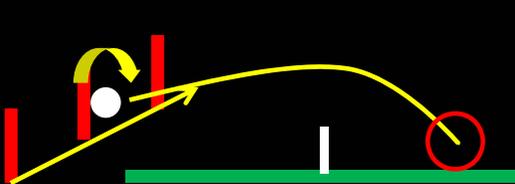
こんなボールを打つには？

ラケットの角度とスイング方向



オーバー

ラケットの角度とスイング方向

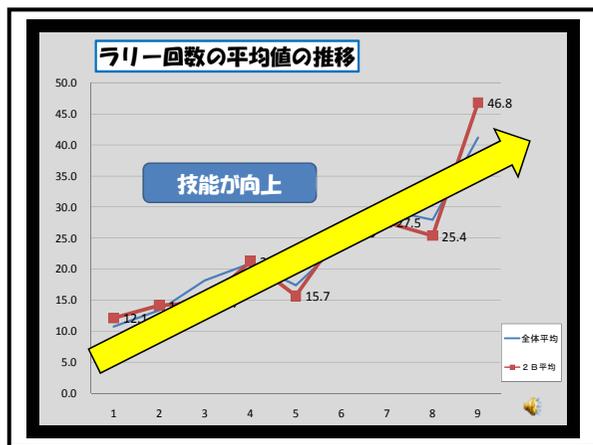
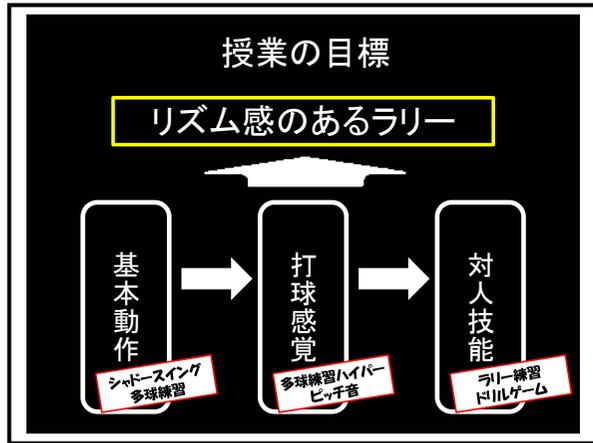


イン！

バックスイングとフォロースルー



9 事後学習用プレゼンテーション資料



- ### まとめ
- ① フォアハンドの基本動作ができるようになった
 - ② 一定のリズムで打てるようになった
 - ③ ラリーが続くようになった
 - ④ ラリーをすることが楽しくなった
 - ⑤ 卓球が好きになった
 - ⑥ スポーツの楽しみ方がわかった？
-

最後に

卓球だけでなく
どんな種目でも
練習すれば楽しめるようになる

健康のために
生涯スポーツを実践しよう

10 ドリルゲーム記録表

班対抗 ドリルゲーム



1回目	& ペア	
2回目	& ペア	1~2回目合計
3回目	& ペア	1~3回目合計
4回目	& ペア	1~4回目合計
5回目	& ペア	1~5回目合計

11 多球練習ローテーション表

