

平成16年度
学校体育長期研修報告
資料編

技能を高め、卓球の特性に深く触れる学習

～学習資料を使った教え合う学習と地域指導力を活用した学習を通して～



目次	
学習カード	1
スキルアップカード	5
学んだ技術を書くカード	6
ピンポン通信	8
事前・事後アンケート	10
スキルガイダンス（フォア、バック）	12

神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員

神奈川県立麻溝台高等学校 大石 泰平

1 時限目 < 11月1日(月) > 第2校時	
今日の学習は？ ①単元を通しての学習のねらいや進め方を理解し、学習の見通しを持つ。 ②学習資料・スキルアップカードの活用の仕方を理解する ③技能構造を理解する。	今日の体調は？ (絶好調 5 ⇔ 1 不調) 授業前⇒ 5・4・3・2・1 授業後⇒ 5・4・3・2・1

1 スキルドリル

◎自分のできるものに、どんどん挑戦しよう。認定は自己申告で

2 今日の自己評価 4・3・2・1のいずれかに○をつけてください

①技能構造が理解できたか

評価の規準	4	自分の取り組んでいる打法の技術について <u>系統立てて具体的に説明</u> できる
	3	自分の取り組んでいる打法の技術について <u>説明</u> できる
	2	自分の取り組んでいる打法の技術について <u>言ったり書き出したり</u> することができる
	1	自分の取り組んでいる打法の技術について断片的に言ったり書き出したりする <u>程度</u> に留まっている。

②今日の体育は楽しかったですか?・・・4・3・2・1

今日卓球をしてみて、これから何を課題にしようと思いましたか？

(例) バックハンドが入らないので、ラケットの面をしっかりと作り (課題) たい

先生からのコメント

2 時限目 < 11月4日(木) > 第3校時	
今日の学習は？ ①卓球の楽しさを味わうために必要な個人的技能を身につける。 ②練習やゲームをみんなで楽しむことを目指して活動を行う。 ③各自で技能課題を明らかにする。	今日の体調は？ (絶好調 5 ⇔ 1 不調) 授業前⇒ 5・4・3・2・1 授業後⇒ 5・4・3・2・1

1 地域の方との練習

今日の自己評価

内容	自己評価
①技能構造が理解できたか	4・3・2・1
②今日の体育は楽しかったですか?	4・3・2・1

③地域の方に教わったことを自分の練習の際に課題として意識できたか

評価の規準	4	スキルアップカードを使い、ペアの相手の技能の 具体的な 技能課題を見つけることができる。
	3	スキルアップカードを使い、ペアの相手の技能の技能課題を見つけることができる。
	2	スキルアップカードを使い、ペアの相手の技能の技能課題を 選ぶ ことができる。
	1	スキルアップカードの記述に対する判断ができない。三段階の記述についても選べない。

④仲間と教えあうことができたか

評価の規準	4	率先して仲間への励ましの声かけやアドバイスをしたり 、互いを認め高め合ったりしながら練習やゲームをしようとしている
	3	互いを認め高め合いながら 練習やゲームをしようとしている
	2	互いに協力して練習やゲームをしようとしている
	1	仲間との関わりをあまりもたずに練習やゲームをしようとしてしまう。スキルアップカードをあまり活用していない。

⑤少し上達した感じはするか

評価の規準	4	各種の技能を 的確 に身に付け、ゲームができる。また、シングルスにおいて各種打法を使い分けることや、ダブルスにおいて、相手の攻撃に対する守備の技能を的確に身に付け、 相手の動きに対応しながら 、攻防を展開できる。
	3	各種の技能を 的確 に身に付け、ゲームができる。また各種打法を使い分けることや、ダブルスにおいて、相手の攻撃に対する守備の技能を的確に身に付け、攻防を展開できる。
	2	各種の 技能を身に付け 、ゲームができる。また、シングルスにおいて各種打法を使い分けることや、ダブルスにおいて、相手の攻撃に対する守備の技能を身に付け、攻防を展開できる。
	1	各種の技能が身に付いていないため、ゲームであまり活用できない。また、各種打法を使い分けることや、ダブルスにおいて、相手の攻撃に対する守備の技能が身に付いていないため、 攻防 を展開できないことがある。

今日の感想・反省

先生からのコメント

今日の試合

11月26日(金)

①ラリーチーム (女子3名 男子1名)

ラリーでシングル(ダブル)の回数を追いましょ
入り口側の2台

			シングル希望
			シングル希望
			シングル希望
			ダブル希望

②ハンデチーム (女子7名)

次回からのハンデを決めるために今日は希望の多い
ダブルスを1台使用して、5点先取で総当たりで対戦

ゲームをしていない人は得点係

			シングル希望
			シングル希望
			ダブル希望
			ダブル希望
			ダブル希望
			ダブル希望
			ダブル希望

③真面チーム (男子7名 女子6名) 13人

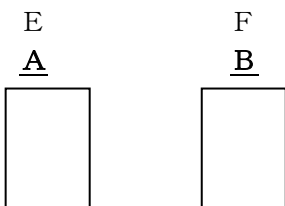
クラス毎に各クラス2面を使って
希望の多い「**シングルスチャンピオンゲーム**」
サーブ1本づつ 3点先取で
勝ち残り(ジュースなし)

			男子	まじシングル
			男子	まじシングル
			男子	まじシングル
			女子	まじシングル
			女子	まじダブル
			女子	まじダブル

(例)

A B C Dが対戦、E F Gが待機 勝敗が決着
したところにはいる(2面のどちらでもよい、途
中隣のクラスに移動可) 勝ってるうちは永遠と
試合ができる

			男子	まじシングル
			男子	まじシングル
			男子	まじシングル
			男子	まじシングル
			女子	まじシングル
			女子	まじシングル
			女子	まじシングル



サーブは切らないこと

C D
G

前回欠席、小林、中川は希望のところに入ってください。

次回の希望 (○をつけてください)

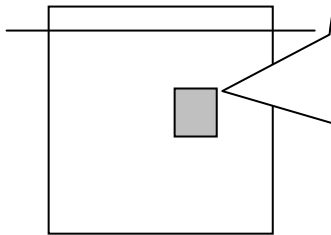
①ラリーチーム	②ハンデチーム	③真面チーム

今日の試合

11月29日(月)

②スキルアップゲーム (女子9名)

前回総当たりで勝ちが多かった人は相手が
ハンデを申し出る
表にハンデと得点を記入する
ダブルス シングルス



どちらかのチームが
(話し合いで) 台の上の好きな場所に1枚紙を置き、そこに球が落ちたら
マイナスポイントが発生

11点先取で勝ち

マイナス6ポイントで負け

③チャンピオンゲーム

男子3名が一人ずつ入り総当たり シングルス
(一人3試合、3面使用 11点:順位をつける)

どちらかが5点取ったら **テクニカルタイムアウト→一言アドバイス**

各グループ上位2名は 12/9(木)に3人ずつ分かれて地域の方5名(2:3人)
と総当たりのリーグ戦

下位6名は12/9(木)はトーナメント戦(次回チャレンジゲームを希望した人を含めて)

次回の希望 (○をつけてください)

12月に来る地域の方と対戦したいですか?

はい・いいえ

()組()番 氏名()

①チャレンジゲーム	②スキルアップゲーム	③チャンピオンゲーム

スキルアップカード シングルスフォア編

かける言葉	1回目	2回目	3回目
腰の高さにバックスイング	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
ボールをよく見て 重心を徐々に前へ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
前にある足に体重をかけながら 前方の肩より前でインパクトする	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
しっかりと振り切る	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
打球後、踏み込んだ足に重心を移し すぐに基本姿勢に戻る	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ

スキルアップカード バック編

かける言葉	1回目	2回目	3回目
エイトラインに平行か やや体をひねってかまえる	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
ラケットを床に対して 垂直に立てる	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
体の正面で 直角に当てて、押し出す	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
ネットに近い位置を 狙って打つ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
打球後、 すぐに基本姿勢に戻る	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ

カット編

	かける言葉	1回目	2回目	3回目
フォア	ラケットを頭の高さに 振り上げる	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
	ボールの下をこすって 回転を与える	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
	ラケットでボールを 前に押し出す	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
バック	ラケットを 胸の前に引く	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
	ボールの下をこすり ラケットを斜め下へ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
	体重をラケット側と同じ足に かけ、ボールを押し出す	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ

ダブルス編

かける言葉	1回目	2回目	3回目
フォアが来たら打った方の 側に逃げて移動（時計回り）	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
バックが来たらラケット を持っていない手の方に移動	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ
フォア2本バック2本は 八の時の形で移動	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ	OK・まだまだ・頑張れ

学んだ技術を書くカード(シングルス編)

スキルアップカードにあること以外で技術について学んだことを書いていきましょう

例：「肘を張らない」「脇を締めるなどスキルアップカードの内容よりもより細かいことにかまいません。

2・3時間目

(地域の方との練習で)

友達や地域の方から指摘されたこと
自分で考えたこと

4・5時間目

(自分たちだけの練習で)

友達から
自分で考えたこと

6時間目

(今まで身についた技術)

友達からみて身についたと思うこと
自分で身についたと思うこと

学んだ技術を書くカード(ダブルス編)

スキルアップカードにあること以外で技術について学んだことを書いていきましょう

例：「肘を張らない」「脇を締めるなどスキルアップカードの内容よりもより細かいことでもかまいません。

7・8時間目

(地域の方との練習で)

9・10時間目

(自分たちだけの練習で)

11時間目

(今まで身についた技術)

友達や地域の方から指摘されたこと

(ダブルスについてに限定してください)

友達から

(ダブルスについてに限定してください)

友達からみて身についたと思うこと

(シングルスの内容でもかまいません)

自分で考えたこと

(ダブルスについてに限定してください)

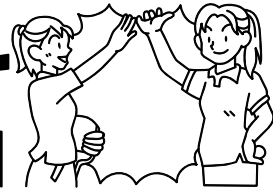
自分で考えたこと

(ダブルスについてに限定してください)

自分で身についたと思うこと

(シングルスの内容でもかまいません)

ピンポン通信

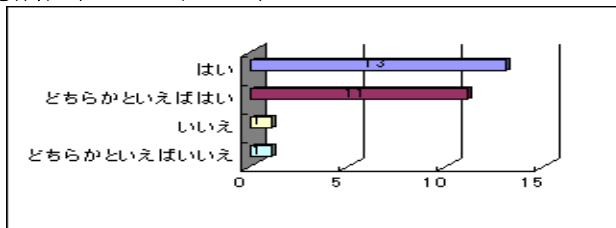


第1号

月曜日は多くの先生が授業に見えたり、ビデオが回っていたりで驚いたと思いますが、皆の卓球に取り組む真剣なまなざしに私も「やったるばい」という気持ちになることができました。まめにこの通信を出していきます。目を通してみてください。

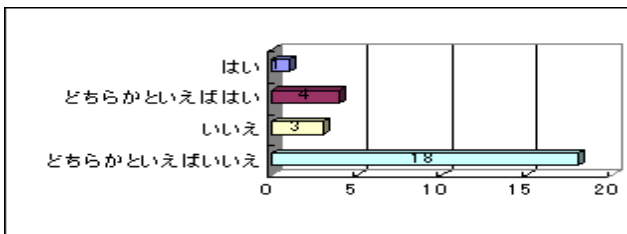
アンケート結果です。

①体育をすることは楽しいですか



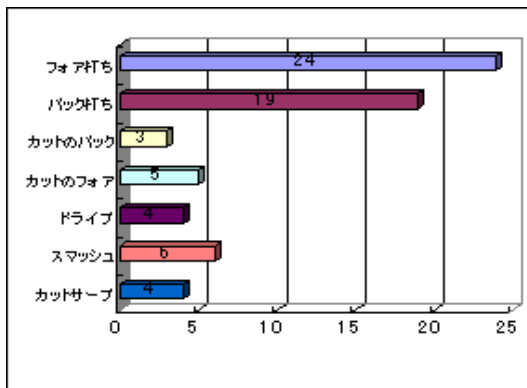
嬉しい結果でもっともっと楽しくあるには何よりうまくなることですね

②今までに体育の授業で実技の教科書を参考にしたことはありましたか



スキルアップカードと今日から使う「赤カード」を活用していきましょう

③現在、あなたが卓球の技能の中でできることに○をつけてください



「カット」は初めての人が多いようです。ボールに回転をかける楽しさが味わえるといいですね

今日の内容です。

A 「スキルアップカード」担当

冊子5Pの下の図を参考に

B 「学んだ技術を書くカード」担当

今日から使う「赤」カードです

C 練習する

D カードを見て振り返る

E 球拾い

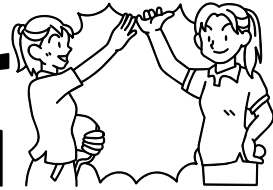
の順にローテーションします

前回と違うのは今日は地域の方からアドバイスをいただけると言うことです。

地域の方から教わる前に
必ず自分の名前を名乗りましょう

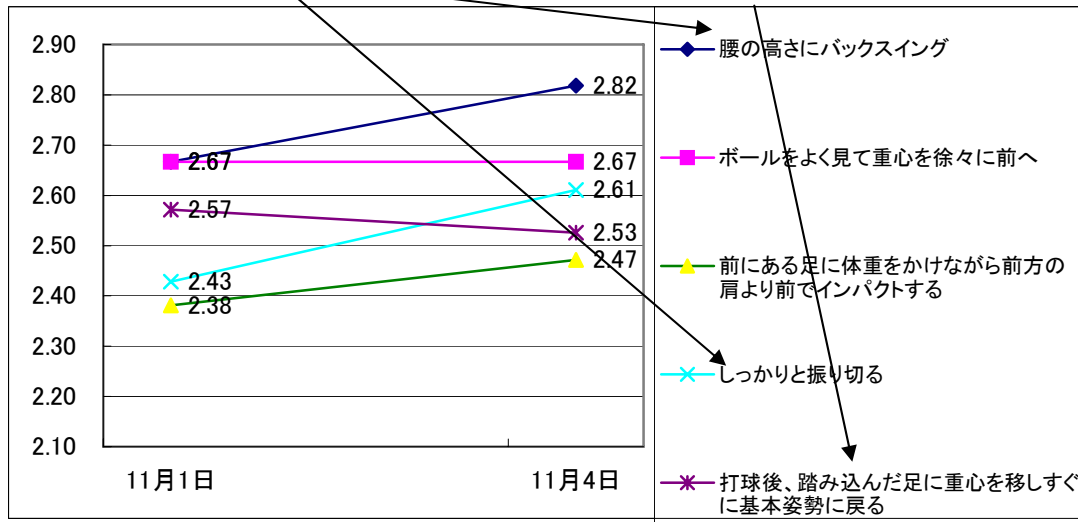
今日はどこが自分の課題かを見つめるのがポイントです

ピンポン通信



第2号

みんなのスキルアップカードの3段階の観察状況(フォアハンド)を平均して、初日と二日目を比較しました。この二つは比較的意識できているようですが、これはなかなか難しい様です。



また、地域の方から教わった内容が「学んだ技能を書くカード」に多く書かれています。これらの内容を皆さん同士の「教えあい」の活動の中で活用していきましょう。

来週の月曜日に再び地域の実践者の皆さんに来て頂きます

全体で指導をしていた方

鈴鹿都子さん・・・総合体育館で活動をされている「鈴鹿クラブ」の代表です。

大石も体育センターで先生の指導を受けました。

15日(月)、18日(木)にいらしていただく方のほとんどは、体育センターの「生涯スポーツリーダー育成講座」を修了された方です。手早く言えば、「卓球の教え方を教わって、身につけている方」です。

みんなへの指導についても、本当に丁寧にやっていただけたと思います。

感謝 感謝 です

お 知 ら せ

今日は卓球場で始めから行います

『卓球』 授業事前アンケート

麻高生の皆様、お久しぶりです。来週の11月1日(月)から大石が卓球をします。
このアンケートは授業を始める前にみんなの体育や卓球に関することを聞いたものです。

今の自分の気持ちに素直にこたえてください

3年 組 番 氏名 _____

*該当する数字 (4 3 2 1) を○で囲んでください。 _____

4 はい 3 どちらかといえばはい 2 どちらかといえばいいえ 1 いいえ

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. 体育をすることは楽しいですか? (関心・意欲・態度) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 体育の授業では進んで学習に取り組んでいますか? (関心・意欲・態度) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 体育の授業で深く心に残ることや感動することはありますか? (関心・意欲・態度) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 今までに体育の授業で実技の教科書を参考にしたことはありましたか?
学習資料を活用することができたか (思考・判断) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 体育の授業では、自分の課題や目標を持って取り組んでいますか?
自分や相手の技能課題が発見できたか (思考・判断) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 体育の授業では、自分で練習方法を考えていますか?
自分に必要な技能課題の解決方法が発見できたか (思考・判断) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 今までの体育の授業で技術について友達に教えたことはありましたか?
仲間と教えあうことができたか (技能) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 体育の授業で、「技能が高まった、できて面白かった」という経験はありましたか?
(技能) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 卓球の技術はどういう構造になっているのか知っていますか?
技能構造が理解できたか (知識・理解) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 体育の授業によって、技能が向上すると思いますか?
少し上達した感じはするか(技能) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 体育の授業によって、体力が向上すると思いますか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 体育の授業によって、その種目に関する知識やルールが身につくと思いますか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 体育の授業のときに教師によって、活動相手を決めさせられたらいやですか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 今までに、地域のスポーツ活動をしている人と、スポーツの活動をともにしたことはありましたか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. スポーツを通じて新しい友人関係は築けると思いますか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 交流関係のない人とスポーツをすることによって、親交が深まると思いますか? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. 現在、あなたが卓球の技術の中でできることを具体的に書いてください。 | | | | |

例：バックハンドで何とか球が返せる ボールに少し回転をかけて打ち返せる。