

# 生涯スポーツにつなげる球技領域の体育学習

— テニス・バトミントン・卓球等の指導を通して —

## 目 次

I	研究テーマ設定の理由	107
II	研究の仮説	107
III	研究内容	107
	1. これからの学校体育に求められるもの	107
	2. 中学校における選択制の考え方と年間指導計画の必要性	108
	(1) 選択制の授業のねらい	108
	(2) 年間指導計画作成上の基本的な条件	108
	① 生徒が選択学習を進める上での準備状態 (レディネス)	108
	② 球技種目	108
	③ 用具・施設設備の問題	109
	④ 指導方法	109
	⑤ 指導者	110
	3. 地域テニスクラブ加入者のアンケートから (成人・61人, 生徒22人)	110
IV	学習展開の実際	116
	テニス、バトミントン、卓球の共通した特性	116
	1. テニスのねらい	116
	2. 内容の考え方	116
	3. 学習内容とその指導の要点	116
	(1) 段階別の学習内容	116
	(2) 単元計画と学習指導上の留意点	120
	① 単元計画例	120
	② 学習指導上の留意点	121
	学習の評価	122
	バトミントン	124
V	年間指導計画の工夫	125
	年間指導計画 事例	126
VI	成果と今後の課題	127
	(1) 成果	127
	(2) 今後の課題	127
	(3) おわりに	127
	(4) <<引用・参考文献>>	127

浦添市立仲西中学校教諭

城 間 久 子

# 生涯スポーツにつなげる球技領域の体育学習

## —— テニス・バドミントン・卓球等の指導を通して ——

浦添市立仲西中学校教諭 城間久子

### I テーマ設定の理由

現在の高度な情報化社会、科学技術・社会経済の急速な進展は、物質的に豊かな生活環境を作ってきた。これに伴い、労働時間の変化や余暇時間の増大によって、多くの人々が健康増進や体力の向上など運動への関心が高まってきた。さらに高齢化社会を迎えた中で、国民が健康で明るく豊かな生活を営むためには、生涯にわたり適切なスポーツ活動に親しむことが重要であると考えられるようになってきた。

今回の学習指導要領の改訂において、中学校の保健体育科では「生涯体育・スポーツ」への方向を重視する立場から、運動やスポーツに対する能力・適性、興味・関心等に大きな個人差が見られるようになる中学校段階においては、学習指導をより確実なものにするため、「個人差に応じる指導」・「個性を生かす学習」を充実させることが重要であるとして、選択履修を大幅に拡大するとともに「生徒選択」による「運動の選択性」の導入を示唆している。

しかし、各学校において「選択制の授業」が試みられてはいるが、現在のところ、生徒選択の場合、過去の自分の経験の範囲内で選択する傾向にある。生涯体育・スポーツを目指す学習指導をどのようにとらえるか、どのような学習能力や学習経験を重視するか、中学校3年間の学習の系統性や発展性をどのように考えて学習をすすめるか、学習指導を行うための学習内容や学習方法を多様に工夫しながら学校独自の指導計画を作成することが重要視されている。

そこで、選択制の授業を今までの自分が実践指導したことの反省点を踏まえ、本校独自の指導計画を作成したいと考え、本テーマを設定した。

### II 研究の仮説

選択履修が大幅に拡大された意味を理解し、いろいろな種目を経験させることによって生徒選択が図られる。テニス、バドミントン、卓球等は社会スポーツとしても身じかに取り入れられているので中学校においても、積極的に教材化し、マイスポーツを獲得する方向へもって行くことが生涯スポーツにつながるであろう。

### III 研究内容

#### 1. これからの学校体育に求められるもの

これからの社会の変化・変容の中で人々が生き生きと豊かで充実した生活を送るためには、環境の変化に対応する能力を育成し、生涯を通じて自己実現の機会や生きがいのある生活を実現することが望まれる。運動やスポーツは、人生をより豊かに充実させていくためには大いに役立つものであり、すべての人々が生涯にわたって親しんでいく意義は大きい。つまり、運動やスポーツは、単に青少年期あるいは学校期のものということではなく、生涯を通じて必要な「生

活内容」として考えられるようになったということができる。

したがって、これからの学校体育は、生涯体育・スポーツを目指して運動やスポーツを自ら実践し、工夫していく自己教育力を備えた人間を育成することが重要となる。

中学校期にもなると、運動をめぐる諸能力や適性、興味や関心には大きな個人差が見られるようになる。すべての生徒に運動の楽しさや喜びを味わわせ、すべての生徒が自己の能力や適性に応じて主体的に運動に親しむことができるようにするためには、一人一人の生徒にとって意味を持つように体育の学習を組織していく必要がある。しかし、現状では施設設備の問題や用具・指導者の面から関係してくるので、学校の実態に応じてその範囲を考えるであろうが、できるかぎり工夫をして生徒の側から対応していくことが重要であると考えられる。

## 2. 中学校における選択制の考え方と年間指導計画の必要性

### (1) 選択制の授業のねらい

生徒の多様なスポーツ欲求を満たし、生涯にわたりスポーツを楽しむ技能と態度を育てるとともに、学習の基盤となる学習計画の立案とその評価、学習集団の編成や維持、用具や場の設定や工夫などの力を養うことにある。今回の学習指導要領の改訂では、生徒の発達に応じて中学2年から大幅に選択が導入されている。これは、今までの「学校選択」ではなく、学習者である生徒自身が選択できる「生徒選択」である点に注意し、それをふまえた年間指導計画の工夫が必要になってきている。

### (2) 年間指導計画作成上の基本的な条件

年間指導計画作成上の基本的な条件には、次の5点が考えられる。

#### ① 生徒が選択学習を進める上での準備状態（レディネス）はどうか

中学校段階では、生徒がそれぞれに自分の能力に応じて運動の特性に触れる楽しさを学び取る力をつけることが大切である。そこで、1年生ではいろいろな種目を経験させて2年生から選択制を導入することがより深みのある選択ができると思う。

#### ◎ 浦添市内4中学校の1年～3年420人のアンケート結果から

球技領域の8種目中、生涯を通してやりたい種目をあげなさい。

好きな種目の順位は次の通りである。

1年⇒バスケ、バレー、サッカー、バド、卓球、テニス、ハンド、ソフトの順である。

2年⇒バスケ、バレー、卓球、テニス、サッカー、ソフト、バド、ハンド、

3年⇒バレー、バド、テニス、バスケ、ソフト、サッカー、ハンド、卓球の順となっている。

アンケート結果から1年では小学校での種目経験が大きく影響していると思われる。

2・3年生からテニスやバドミントン、卓球にも興味・関心が現れていることが伺われる。

#### ② 球技種目

新学習指導要領の球技領域がこれまでの『集団スポーツ』から【球技】に改められて

ア バasketボール又はハンドボール。

イ サッカー。

ウ バレーボール。

エ テニス、卓球又はバドミントン。

オ ソフトボール。

生涯体育・スポーツの観点をこれまで以上に重視して、従前の運動種目に人々に人気のある「ハンドボール」、「テニス」、「卓球」、「バドミントン」及び「ソフトボール」を新たに加えて8種目で構成し、これらのうちから選択して履修できるようにしている。選択制が導入され教師側からの選択ではなく『生徒選択』であるということに着目し、「やってみよう」という興味・関心のある種目においては自主的・意欲的に参加すると思うので、そこで基礎・基本を徹底して指導の援助ができるようにするための工夫が大切であると思う。

③ 用具・施設・設備の問題

教師用アンケート結果から

ア テニス経験——16人、 無し——1人

(時々——8人、トーナメントに参加——4人、以前に少し——4人)

イ 中学校3年間で8種目経験させた方が良いと思いますか。

思う——10人、思わない——5人、その他——2人

思わない、その他の理由

- 生涯スポーツを思考していくのなら経験さえすればよいというのではなくカリキュラムや施設設備・TTの条件を考え、選択した方がよい。
- 数多く教えることはないと思う、自分ができるもの、できそうなものを選んで指導した方が生徒のために良いと思う。
- 経験させることはいいことだが学校の施設設備・場所など考慮する必要がある。

ウ 球技領域で困っている点について

- 選択制にした場合の人員のかたよりの問題——4人
- 施設・設備の不備——8人
- ルールの取り扱い(技能・レベルに応じた)——1人
- ある学校では中学1年の球技はハンドボールのみで、2年から選択制にするということで生徒は何を基準に選択するのか疑問であるという教師間の共通理解の問題。

アンケート結果から、施設設備について

運動のできる場——体育館、運動場(場の工夫)

体育館——テニス、バドミントン、卓球(女子)

運動場——ソフトボール、ハンドボール(男子)

既設の施設をいかに工夫して対応するかが大切だと思う

④ 指導方法——男女別中学1年という発達段階においては、基礎・基本を重視し男女別の学習が望ましいと考える。

種目の組み合わせ例 テニス・バドミントン・卓球をセット

(ネットが境) バレーボール・テニス

バレーボール・卓球・バドミントン

- ⑤ 指導者 選択制においては教師集団の協力態勢が重要視される。  
指導体制の確立，各種目の指導力を高める為教材研究やミーティングを定期的に行い共通理解を深めていく必要がある。

3. 地域テニス倶楽部に所属し，活動している加入者アンケートから

対象年齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
	22人	9人	12人	13人	14人	8人	5人

結果（成人対象）							（生徒対象）									
問1	テニスを始めた年齢															
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	3歳	6	7	10	11	12	13	14	15	16
	13人	7人	11人	7人	6人	2人	1人	1	1	1	1	2	4	4	3	2
問2	始めたきっかけは															
	①友達に誘われて……………22人						①友達に誘われて……………6人									
	②スポーツ教室に参加して……………14人						②親がやっているから……………8人									
	③兄弟に誘われて……………13人						③兄弟に誘われて……………7人									
	④テレビを見て……………1人															
問3	小学校・中学校の体育の授業で、テニスやバドミントン卓球が出来ることに対してどう思いますか……………															
	全員…………大変うれしい						①大変うれしい……………18人									
							②何ともいえない……………3人									
問4	楽しいと感じる時はどんな時ですか															
	①ゲームをしているとき……………33人															
	②ラリーが続いたとき……………20人															
	③ゲームに勝ったとき……………14人						③ゲームに勝ったとき……………12人									
	④その他（仲間との交流）……………5人															
問5	学校では何部に所属していましたか															
	①運動部に所属……………25人						①運動部に所属……………19人									
	②無し……………19人						②無し（吹奏楽部）……………2人									

☆ 生涯スポーツとの関わりからの考察

テニス倶楽部に所属している83人のアンケート（成人61・生徒22人）

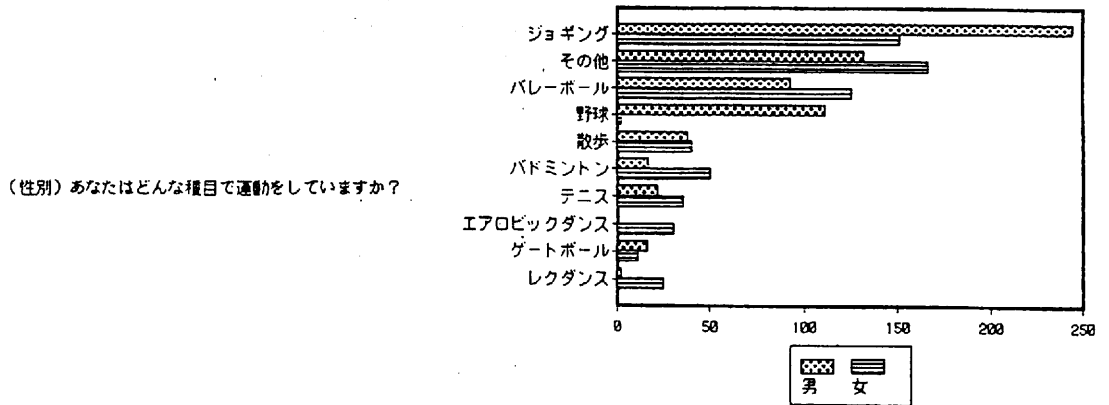
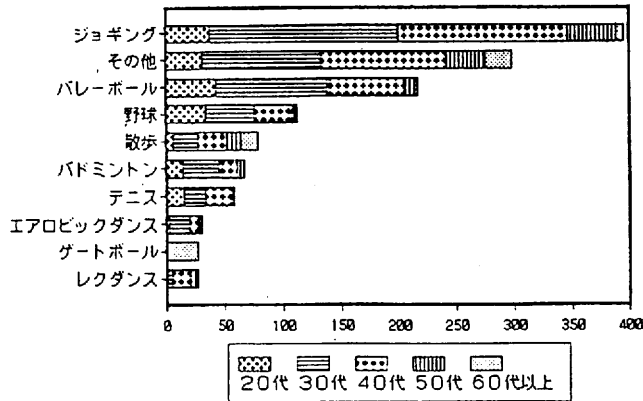
ア 年齢層の幅が広い

老若問わずゲームをしている時が大変楽しい，又仲間づくりも起因している。

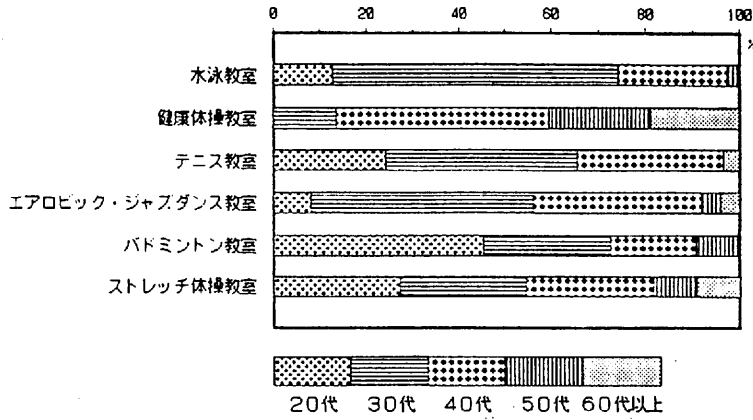
イ 生徒はゲームに勝つために練習をする。といえよう。

ウ 成人の多くは運動の必要性（運動不足の自覚）から始めたことがゲームをすると尚一層楽しくなり，継続することができた。といえよう又加入者のほとんどが学生時代は運動部に所属していてスポーツが得意であった。

◎ 昭和60年度日常生活の生涯スポーツ実態調査（浦添市教育委員会）資料からと



(年代別) 満添市教育委員会主催のスポーツ行事であなたの参加した教室は？



### スポーツ行政への要望

特に必要なスポーツ行事  
スポーツ教室について

問 特に必要だと思うスポーツ行事について (ベスト10)

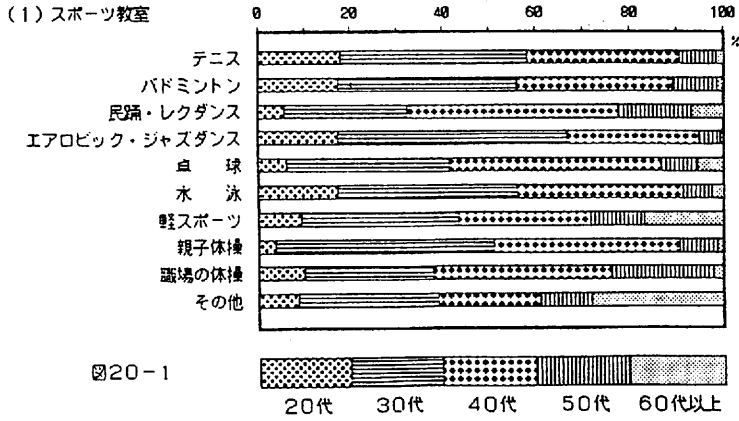
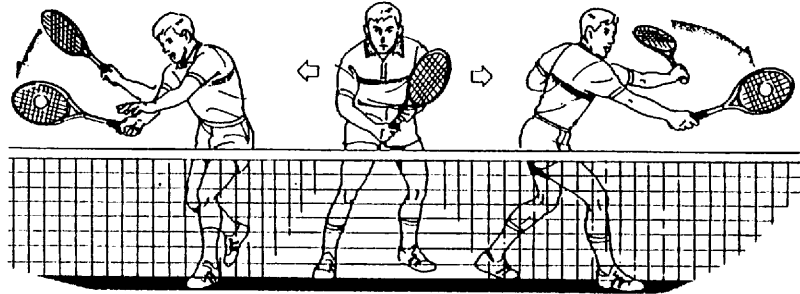


図20-1

### ポレー

フォアハンドポレー

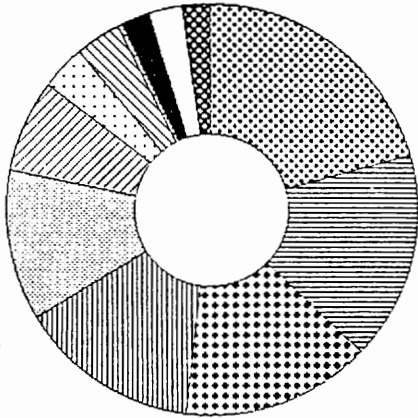
バックハンドポレー



テニス図は実技教科書より

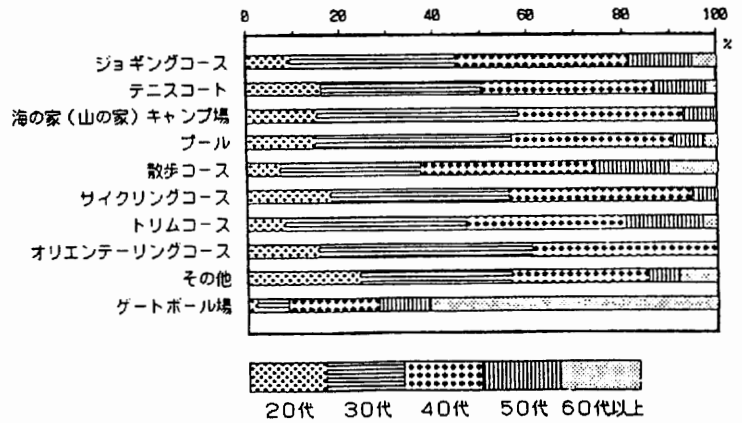
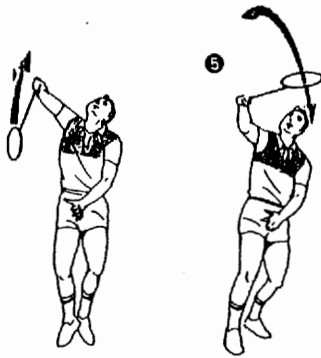
スポーツ教室への要望

問 スポーツや運動のためにつくってほしい施設はどれですか？（ベスト10）

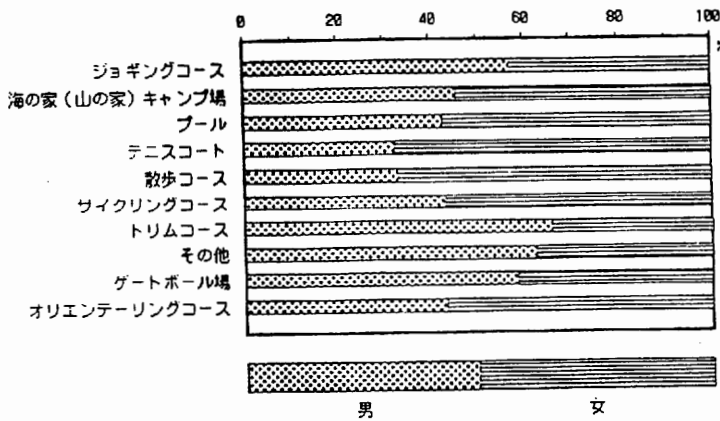


ジョギングコース	20.6%
テニスコート	16.5%
海の家(山の家)キャンプ場	14.8%
プール	14.2%
散歩コース	12.0%
サイクリングコース	7.4%
トリムコース	3.5%
その他	3.5%
ゲートボール場	2.6%
オリエンテーリングコース	2.6%
サッカー場	2.1%
合計	100.0%

(年代別) スポーツや運動のためにつくってほしい施設はどれですか？



(性別) スポーツや運動のためにつくってほしい施設はどれですか？（ベスト10）

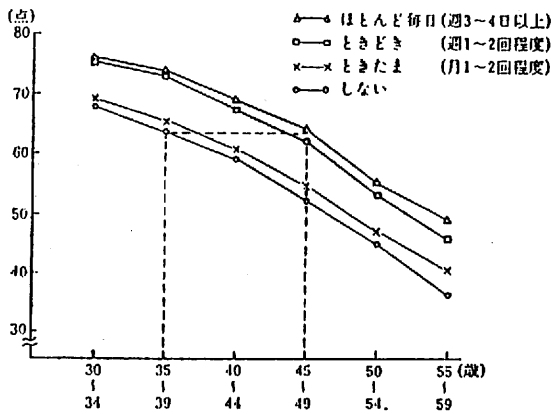




## 1. 生涯スポーツの実践

現在の科学の力をもってしても老化を食い止めることはできない。ただ、栄養摂取やスポーツの実践が適切であれば老化の速度を遅らせることは可能である。文部省体育局の体力・運動能力調査報告書によって運動・スポーツの実施状況別壮年体力テストの合計点（女性）（図1）をみると「殆ど毎日」スポーツを実施している45～49歳の女性の壮年体力テストの合計点は、スポーツを「しない」35～39歳の女性の合計点にほぼ匹敵している。すなわち、日常生活の中で継続的にスポーツを実施する者は、実施しない者よりもおおむね10歳程度の若い体力を保っていることが分かる。図1からも明かなとおり、生涯の各年齢段階において適切なスポーツを選択し、そのスポーツを日常生活の中で継続的に実施することによって年齢よりも若い体力を保有することができる。

図1 運動・スポーツの実施状況別壮年体力テストの合計点（女性）



（「昭和61年度 体力・運動能力調査報告書」 文部省体育局 1987年）

森 隆夫・高野尚好 豊かな心・たくましく生きる人間  
48頁～59頁より抜粋

## 2. 継続的スポーツ実践の条件

成人の多くは、運動不足を自覚し、「運動しなければならない」と考えている。しかし、必要性を自覚しながらなぜ継続的にできないのだろうか。

反対に、現在、日常生活の中で継続的にスポーツを実践している地域スポーツクラブ加入者の在学中のスポーツ歴を問うと次のとおりである。

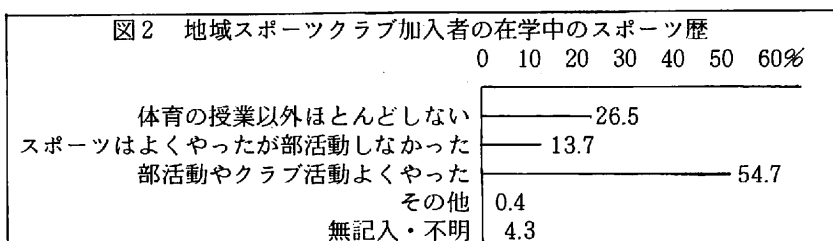


図2によって加入者の在学中のスポーツ歴をみると

体育型のスポーツ加入者 (55%)  
体育の授業のみ (27%)

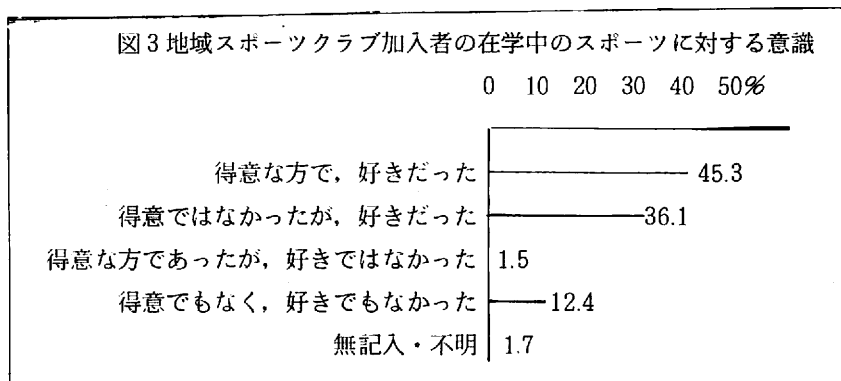


図3にみる在学中のスポーツ意識について

得意な方で、好きだった (45%)  
得意ではなかったが好きだった (36%)  
得意でも好きでもなかった (12%)

以上の調査結果から成人になってからスポーツ活動を継続的に実践出来る条件は、在学中にスポーツの価値を認識させることのほか、スポーツ好きにさせ、得意にさせることが望ましいということが理解できる。

### 3. 好きなスポーツの発見

好き、嫌い、各自が色々なスポーツを体験してみて判断することである。したがって、理論的に学校教育や社会教育に於て各種のスポーツを学習し、それらの中から自分に適したスポーツを選び出すことがこのましい。

(好きなスポーツの発見の機会としては、学校教育においては、教科の体育、体育的学校行事、クラブ活動、特別活動及び部活動があげられる。社会教育においては、スポーツ教室、スポーツ行事、クラブ活動などがあげられる。)

### 4. スポーツの楽しさの体得

スポーツの楽しさは、課題の困難性、その人の意欲、協力し合う仲間、指導者の指導力、施設の快適性等によって多様化される。

- ア 運動欲求を満たす楽しさ
  - イ スポーツの課題を達成する楽しさ
  - ウ 仲間と協力し合う楽しさ
- スポーツの多様な楽しさ

★ 当面のスポーツ技能の課題や競争の課題が達成できたとき「できたぞ」「勝ったぞ」と歓喜する楽しさである。

★ 達成した課題の困難性が高ければ高いほどその楽しさは大きい。

新学習指導要領の保健体育は、各種の運動の学習を通じて運動技能や運動の楽しさの体得、体力の向上、運動の必要性の理解などを通して各自に適した好きなスポーツ・運動の発見を目指している。

## IV 学習展開の実際

テニス・バドミントン・卓球種目の共通した特性

- (1) 用具（ラケット）を使用する種目で1対1・あるいは2対2でゲームを楽しむ対人スポーツで双方のチームがネットで明確に分離されボールの打ち合い（ラリー）を中心に攻防を展開するスポーツである。
- (2) サーブ、サービスリターン、スマッシュやストロークの技術、ボールに対する予測力や瞬発力が養われる。
- (3) 技能の高まりに応じてルールを工夫しながらゲームを楽しみ、学習を進めるためにマナーや安全の大切さを知ることができる。
- (4) ボール（シャトル）でラリーが続くと楽しさが増し、相手の動きを見ながらボール（シャトル）をコントロールできるようになると楽しさは増大する。
- (5) 楽しさが増大することにより、レベルの高いところへ発展し社会スポーツの中に入りマイスポーツの確立は生涯スポーツとつながり健康・体力増強に役立つ。

### 1. テニスのねらい

テニスの特性からねらいは次のようになる。

- ① 用具（ラケット）を使用するスポーツで、基礎・基本をしっかりと学び早くラケットやボールに慣れるように学び方の工夫をする。
- ② 協力しながら練習をして、技能を高め、レベルに合ったゲームをして楽しむ。
- ③ 学習をよりのたのしく進めるために、正規に近いルールでゲームができるようにすると同時に、マナーや安全に留意することの大切さを知るように心がける。

### 2. 内容の考え方

- ① ラリーが続くようにいろいろな練習方法を工夫して早くゲームができるようにする。
- ② 自己の役割を自覚して、責任を果たし協力して計画的に、練習やゲームが出来るようにすると共に、勝敗に対しては公正な態度が取れるようにする。

### 3. 学習内容とその指導の要点

#### (1) 段階別の学習内容

##### ア ねらい1

#### ① 基礎・基本、ゲーム

<ul style="list-style-type: none"><li>・初心者対象ドリル⇒サイトスポット（ラケットのストリングスの中央部分）に当てる練習</li><li>・初級者対象ドリル⇒ラリーがつづく練習</li><li>・中級者ドリル ⇒自分の思ったところにボールをコントロールできる</li><li>・上級者ドリル ⇒相手の動きを見ながらボールをコントロールできる</li></ul> <p>一つのドリルに集中できる時間は15分～20分が限度それ以上になるとあきるので次のドリルへ移っていきます。</p>
---

- イ、空中へのボールつき練習 (ねらいはラケットやボールに慣れる)  
( 스위트スポットでボールをとらえる)

頭の高さに連続してつく  
高いボールと低いボールを交互に連続してつく  
できるだけ低いボールを連続してつく  
フォア面やバック面でボールをつく、慣れてきたら交互につく

- ロ、地面へのボールつき練習  
上と同じ様にして地面につく (各ボールつきを50回を目標)  
移動しながらつく

- ハ、グラウンドストロークの初歩的練習 (フェンスに向かって打つ)  
(グラウンドストロークの基本的スイングの習得)  
フォアハンドストロークの練習 (ボールを左足の斜め前に落とし、バウンドしたボールをフェンスに向かって打つ)  
バックハンドストロークの練習 (ボールを右足の斜め前に落とし、バウンドしたボールをフェンスに向かって打つ)  
各ストロークともまっすぐ打てるように繰り返し練習する。

- ニ、サーブの初歩的練習 (サーブの基本的スイングの練習)  
・アンダーハンドサーブの練習 (ボールを腰の前にストして、打つ)  
・オーバーハンドサーブの練習 (ボールを頭の上、やや前方にトスして、打つ)  
(まっすぐ打てるように繰り返し練習する。慣れてきたら少しずつはなれて練習)

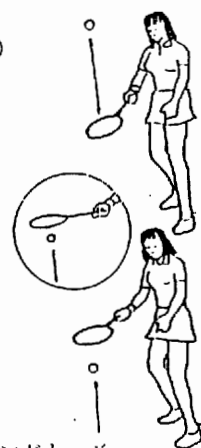
- ホ、ボレーの初歩的練習 (ボレーの基本的スイングの習得)  
2人1組になる。互いに3~4m離れて立つ、パートナーにアンダーハンドで投げてもらったボールを打つ。  
・フォアハンドボレーの練習 (左足を斜め前に踏み込んで肩から腰の高さのボールを打つ)  
・バックハンドボレーの練習 (右足を斜め前に踏み込んで肩から腰の高さのボールを打つ)

ゲーム ねらい1の段階での楽しみ方(ゲーム)つく回数を競う

- ・空中へのボールつき練習 (ねらいはラケットやボールに慣れる)  
( 스위트スポットでボールをとらえる)

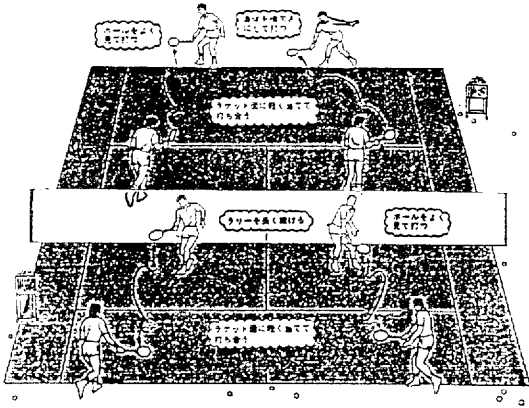
- ・頭の高さに連続してつく  
・高いボールと低いボールを交互に連続してつく  
・できるだけ低いボールを連続してつく  
・フォア面やバック面でボールをつく、慣れてきたら交互につく  
・地面へのボールつき練習  
・上と同じ様にして地面につく (各ボールつきを50回を目標)  
移動しながらつく

初歩的段階でのゲームは体育館のパレーコート範囲で10点先取ゲーム  
屋外テニスコートではサービスライン範囲



いろいろな練習方法、例

ネットを使わないで行うミニテニス練習



練習の方法

2人1組になる。互いに両足を肩幅程度に開き、5～6m離れてポジションをとる。練習者の1人が、地面に一脚バックハンドを打つボールをネット面に打ち返して打ち、そのボールを打ち合う。

はじめはフォアハンドとフォアハンドで打ち合い、慣れてきたらフォアハンドとバックハンドで、あるいはバックハンドとバックハンドでラリーを続ける練習をする。

練習のポイント

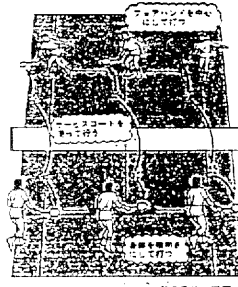
のボールをよく見てネット面に打ち返す。バックハンド時は、身体を横向きの体勢にする。ボールがバックハンドして落ちるところを打ち、バックハンドの1～2の筋に打ち返すようにする。できるだけラリーを長く続ける。

練習のねらい

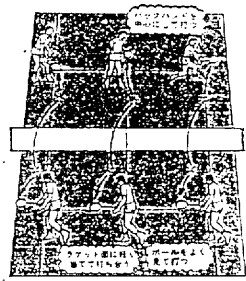
グラウンドストロークの初歩的動作を習得する。

1. ネットを使って行うミニテニス練習①

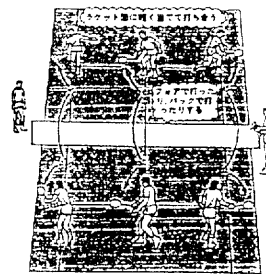
ストロークラリー



a. フォアハンド対フォアハンドのラリー練習



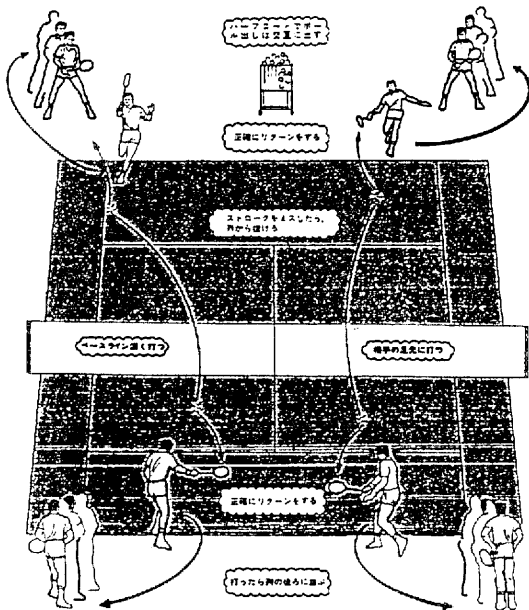
b. バックハンド対バックハンドのラリー練習



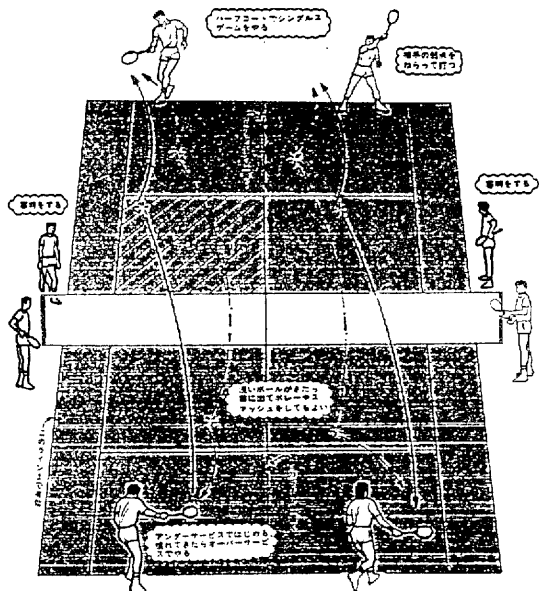
c. フォアのバックハンドでのラリー練習

a. フォアハンド対フォアハンドのラリー練習。  
b. バックハンド対バックハンドのラリー練習。  
c. フォア対バックハンドでのラリー練習。  
a, b, cはサーブコートを使用して、ネットに打ち合う。できるだけラリーを続けるように練習する。

1本交代のラリーゲーム



ハーフコートのシングルスゲーム



イ. 中級段階でのゲーム (ねらい)

ラリー

ゲームのし方の例

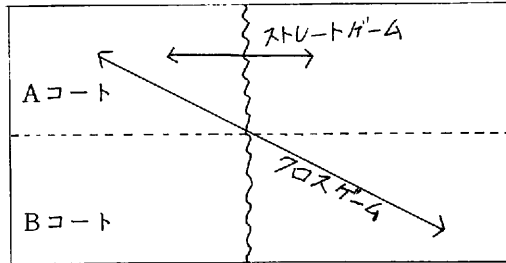
ア・ストレートゲーム

クロスゲーム

(シングルス)

イ・ダブルスゲーム

(サーブはクロスに)



(体育館 バレーコートでのミニゲーム)

10点先取ゲーム サーブはアンダーサーブ

☆五人グループ……………1単2複 2ポイント取れば勝

☆七人グループ……………3単2複 3 " "

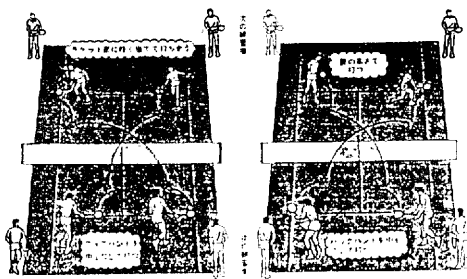
————— スコア例 七人グループの場合 —————

		Aチーム		Bチーム	A B
1	シングル1	10	—————	3	1対0
2	シングル2	6	—————	10	1対1
3	シングル3	7	—————	10	1対2
4	ダブルス1	10	—————	8	2対2
5	ダブルス2	10	—————	7	3対2

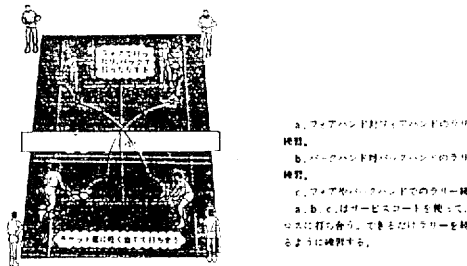
★ゲームの工夫をしてラリーがつづくようになったら、ほぼ正規に近いルールを適用して楽しむ

ネットを使って行うミニテニス練習

(クロスラリー)



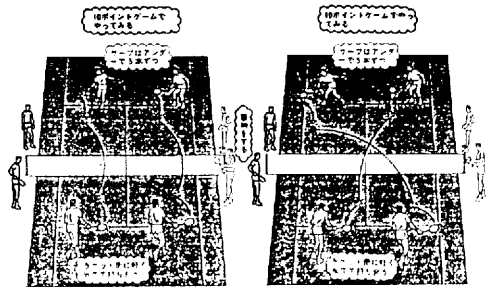
a. フォアハンド対バックハンドのラリー練習  
b. バックハンド対バックハンドのラリー練習



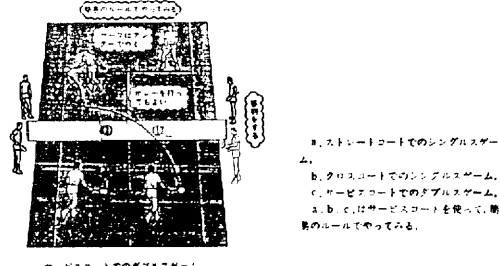
c. フォアのバックハンドでのラリー練習

a. フォアハンド対バックハンドのラリー練習。  
b. バックハンド対バックハンドのラリー練習。  
c. フォアのバックハンドでのラリー練習。  
a, b, c. はサーブコートを使って、クロスは打ち合っているだけラリーを続けるように練習する。

ミニテニスゲーム



a. ストレートコートでのシングルゲーム  
b. クロスコートでのシングルゲーム



c. サーブコートでのダブルスゲーム

a. ストレートコートでのシングルゲーム。  
b. クロスコートでのシングルゲーム。  
c. サーブコートでのダブルスゲーム。  
a, b, c. はサーブコートを使って、通常のルールでやっている。

単元計画と学習指導上の留意点

(1) 単元計画例

ア時 間配分 (1年女子9時間)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
活動	ねらい1				ねらい2				

イ学習活動と指導

	学習のねらいと活動	指 導
は	1 学習のねらいや、道筋を知り学習の進め方を理解する。	
じ	2 資料などの使い方や、グルーピング及び役割分担をする。	
め	ねらい 空中へのボールつき練習・地面へのボールつき練習 (ラケットやボールに慣れる)	
	1 グランドストロークの初歩的練習 (スウィートスポットでボールをとらえる) ミニゲームをして楽しむ	
な	1 各自役割分担をし、ボールつきの練習 高いボールつき、低いボールつき、 フォア面・バック面交互につく練習 いろいろなつき方で継続回数を競う	○ 学習のねらいや、道筋が把握され、 学習の進め方が理解されているか。 ○ めあてをもって活動しているか。 ○ グリップはどうか。
	2 移動ボールつき 歩きながらのボールつきや、いろいろ工夫して競う	○ スイートスポットでボールをとらえる事ができたか。
	3 2人1組でストローク練習 投げる人 1人はラケットで打つ	○ 互いに協力し合って学習を進めているか。などを観察し、指導する
か	ねらい アンダーハンドサービスの練習 (ターゲットをおいて当てる)	
	2 シングルスやダブルスのゲームをして楽しむ。	
	1 2人1組でストロークの練習 ゲーム=先に10点取った人が勝ち	○ 各チームとも強い順序を決めて置く ○ 対戦は強いもの同志合うようにする
	2 ティーム=7人編成・4人編成をする シングルス3・ダブルス2 (計7人編成) シングルス2・ダブルス1 (計4人編成)	○ ペア同志の人間関係や勝敗に対する態度に問題はないか。などを観察し、指導する。
ま	学習の反省をする。	
と	1 全員が楽しむことができたか。	
め	2 ルールやマナーを守ってゲームや練習ができたか。	

(2) 学習指導上の留意点

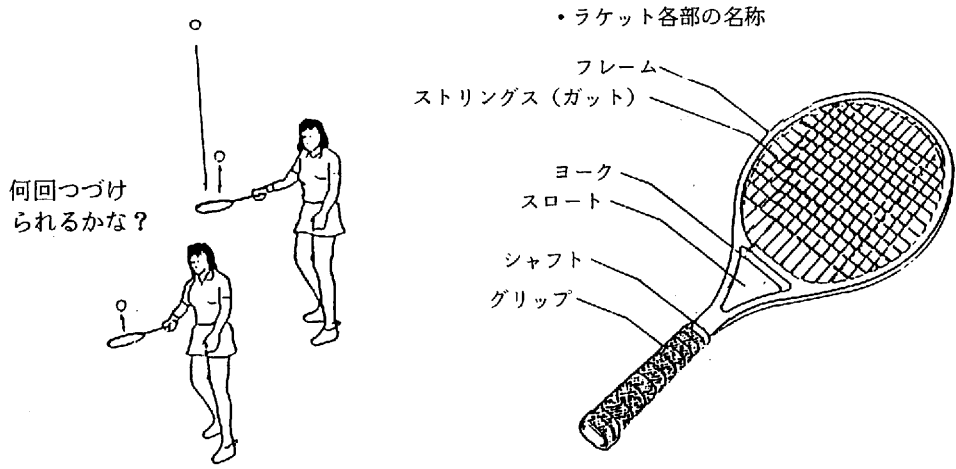
ア ゲームは同レベル者同志が良い（差があると興味を失う場合がある）

イ ルールの工夫

生徒の技能レベルに応じたルールの工夫

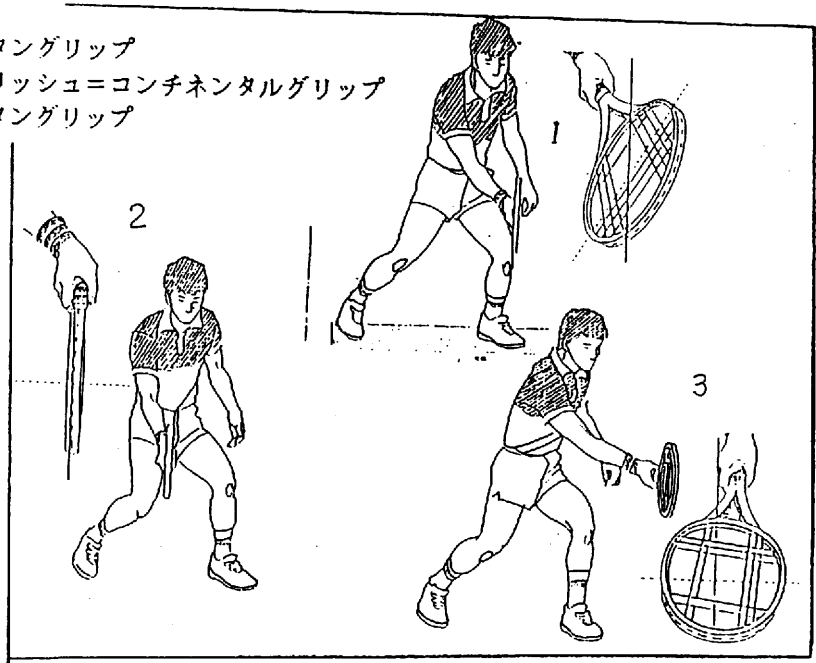
ウ 軟式テニス、硬式テニスの取り扱い

中学校においては軟式テニスが指導されることが多いが、硬式テニスの社会におけるめざましい普及ぶりを考慮した場合、施設・用具の制約もあるが、今後、硬式テニスも積極的に指導されて行くことが望ましい。とある



テニスのグリップ

- 1, イースタングリップ
- 2, イングリッシュ=コンチネンタルグリップ
- 3, ウェスタングリップ





## 学習の評価

- 生徒選択を基本としてより広くより深い学習を展開することをねらいとしている，したがって目標を十分踏まえて適宜評価の観点を設け，目標の実現の状況を観点ごとに評価していくことになる。

1 グループや個々のねらいに添った評価計画の話し合いを持たせる。

2 学習カードの活用。

例	評価	5 大変良い	4 よい	3 普通	2 少し努力を要す	1 努力を要す
ねらい	1 ボ	100 回以上	⇒	5 評価		
	1	60 ~ 99	⇒	4	(技能の到達度，伸び率にも配慮)	
(技能)	⇒ル	40 ~ 59	⇒	3		
	つ	15 ~ 39	⇒	2		
	き	14 回以下	⇒	1		

態度 ⇒ 基本的態度運動種目に関係なく授業に参加する態度，遅刻，服装，見学。

知度 ⇒ 学習のねらいがわかり，それぞれの運動の特性を味わうことができ，それにとまなう知識があり，主体的な学習ができる。

自分の目当てが立てられる。

めあて達成のために資料を選ぶことができる。

めあて達成状況や，めあての変化がわかる学習カードの記入ができる。

学習態度 ⇒ 意欲的に主体的に活動しているか。

積極的な活動

協力的な態度

役割を果たす

安全面への配慮（危険なプレー，ふざけた行動）

個人カード例

種目名		年 組 番 氏名					
テニス, 卓球, バドミントン,							
時 間	月 日	回数やゲームの 結果を記入する	評 価 4 3 2 1 で記入				合計
			集 合	技 能	態 度 1	態 度 2	
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						
5	/						
6	/						
7	/						
8	/						
9	/						
10	/						
11	/						
12	/						
13	/						
14	/						
15	/						
記		入目当て (テニス) 例 の・ボールつき し・ストローク (フォア) か・ " (バック) た・ミニゲーム ・ストレートゲーム 10点先取 ・クロスゲーム "		評 価 4 - 大変良い 3 - 普通 2 - 努力を要す 集 合 グループの評価 (a) (b) (c) 態 度 1 - 遅刻・服装・見学等 態 度 2 - 積極的活動 協力的態度 役割果たす 安全面はどうか等			

## バドミントン（卓球の指導形式はテニス・バドミントンに同じ）

### 1. バドミンントンの特性

- ① ラケットを使ってシャトルを打ち合い得点を競い合うスポーツである。
- ② 相手コートにエースを決めたり、ミスをさそったりして勝敗を争うところに楽しさがある。

### 2. ねらい

- ① バドミンントンの特性を知り、基本技術を身につけ、ゲームの中で適切に使えるようにする。
- ② マナーや安全の大切さを知って、楽しく学習が進められるようにする。

基本 理想的なグリップ（人差し指と中指の間をあけるのがポイント）

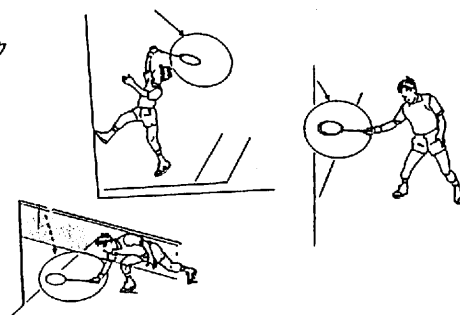
☆ ラケットにシャトルコックをうまくあてる練習

基本ストロークの素振り

☆ オーバーヘッドストローク

☆ サイドアームストローク

☆ アンダーハンド



### 3. 展開例

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
活動	ねらい1				ねらい2				

### 学習活動と指導

	学習のねらいと活動	指導
はじめ	1 学習のねらいや、道筋を知り学習の進め方を理解する。 2 資料などの使い方や、グループニング及び役割分担をする。	
なか	1 基礎・基本を （フォア面やバック面両方うちわける） 2 何回続けてうてますか （自分の最高記録は ） 図示を参考にめあてを立てる 3 ゲーム	1 学習の道筋や進め方が理解されてたか 2 互いに協力し合ってたか などを観察し、指導する。
まとめ	学習の反省をする 1 全員が楽しむことができたか。2 ルールやマナーを守って練習やゲームができたか	

## V 年間計画作成の工夫

### 1. 運動領域の選択

第1学年においては、「体操」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」及び「球技」の領域については、すべての生徒に履修させることにしているのは従前と同様であるが、武道とダンスは男女とも選択して履修できるように改められている。

第2学年及び3学年においては、生涯体育・スポーツの観点を重視して次の表のとおりである。

領 域	第1学年	第2学年	第3学年
A 体 操	○	○	○
B 器 械 運 動	○	B, C 及び D から②選択	B, C 及び D から①~②選 択
C 陸 上 競 技	○		
D 水 泳	○		
E 球 技	○	E, F 及び G から②選択	E, F 及び G から②選択
F 武 道	F 及び G か ら①選択		
G ダ ン ス			
II 体育に関する知識	○	○	—

(○印は必修, ○内の数字は選択数を示す)

### 2. 球技領域の内容の取り扱い

生涯スポーツの観点から⇒「テニス」、「バドミントン」、「卓球」及びソフトボール加わり1学年では積極的に取り入れる方向へと計画する。(選択能力の拡大を図る)

E 球 技	ア バスケットボール又は <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ハンドボール</div> イ サッカー ウ バレーボール エ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">テニス、卓球又は バドミントン</div> オ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ソフトボール</div>	ア～オから ②選択
-------	--	--------------

### 3. 選択制の導入

平成4年度の中学2年生の球技が3学期に男女共習の選択制を敷いて平成5年度からの全面实施に備えるため計画をする。

		1 学 期							2 学 期							3 学 期																						
		4 月		5 月		6 月		7 月		9 月		10 月		11 月		12 月		1 月		2 月		3 月																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
一 年	男 子	1	陸 上 (14)		球 バレーボール ハンドボール 卓球		技 バドミントン (15)		技 バレーボール ハンドボール 卓球		球 バスケットボール ソフトボール テニス		技 バレーボール ハンドボール 卓球		武 道 (9)		武 道 (9)		球 サッカー・ハンド (24)																			
	女 子	1	器 械 (12)		陸 上 (12)		バスケケットボール ハンドボール		バスケケットボール ハンドボール		ダンス (21)		陸 上 (12)		バレー (6)		球 バレーボール ハンドボール 卓球		球 バレーボール ハンドボール 卓球																			
		2	保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)																			
二 年	男 子	1	陸 上 (14)		バレーボール (15)		バレーボール (15)		バレーボール (15)		球 ソフトボール バスケットボール		器 械 (9)		武 道 (9)		球 ハンドボール 卓球 バドミントン		球 ハンドボール 卓球 バドミントン																			
	女 子	1	器 械 (12)		バレーボール (15)		バレーボール (15)		バレーボール (15)		ダンス (21)		陸 上 (12)		バレー (6)		球 ハンドボール 卓球 バドミントン		球 ハンドボール 卓球 バドミントン																			
		2	保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)																			
三 年	男 子	1	陸 上 (14)		バレーボール (12)		バレーボール (12)		バレーボール (12)		球 バスケットボール ソフトボール		器 械 (6)		武 道 (6)		球 サッカー・ハンド (16)		球 サッカー・ハンド (16)																			
	女 子	1	器 械 (12)		バレーボール (12)		バレーボール (12)		バレーボール (12)		ダンス (21)		陸 上 (8)		バレー (4)		球 バスケットボール ハンドボール		球 バスケットボール ハンドボール																			
		2	保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)		保 健 (10)																			

- (1) 体育施設 体育館で出来る種目…バスケット、バレーボール、バドミントン、卓球、テニス  
運動場で出来る種目…サッカー、ハンドボール、ソフトボール、テニス、バスケット
- (2) 体育教師 4人 (男子2 女子2)
- (3) 授業形態 従前と同様男女別学、(2学年の3学期に男女共習)で計画する。
- (4) 場の設定 テニス(屋外か?)バドミントン⇔体育館の半コートづつで、卓球⇔舞台側

## VI 成果と今後の課題

### (1) 成果

運動の考え方として以前は、心身の発達的手段であったが現在は、生涯にわたる生活の内容としてとらえ、一定の知識や技術を身につけるよりも、絶えず動いていく新しい現実場面に創造的に対処していくたくましい力をねらっていることを知ることができた。

又、新学習指導要領の保健体育科の内容の『生涯体育・スポーツ』についての仮説を立てることができこれらの選択制の方向性を知ることができた。

### (2) 今後の課題

- ・ 施設・設備の問題で苦慮している現状⇒『個に応じた学習』を考えた場合に生徒側に立って学習できるように工夫する必要がある。
- ・ 球技の場合種目の組合せが、人数のかたよりに大きく影響してくるので、1学年の初歩的段階指導においては、テニス・バドミントン及び卓球をセットして体育館で学習することが効果的であると思う。テニスは、ラリーが続くようになると運動場でラリーゲームが楽しめる。ハードルをネットがわりにするのもひと工夫ではないかと思う。
- ・ 選択制導入による年間指導計画の工夫

### (3) おわりに

4ヶ月という研究期間において自分の研究のみでなく、他の研究員と一緒に、幼稚園教育・小学校低学年・特殊教育・進路指導及び浦添市の人口動態などいろいろなテーマをもって検証授業に望んだ研究員と共に、系統的な学習のあり方を知ることができた。

研究の機会を与えてくださいました福山朝秀所長・浦添市教育委員会の先生方、研修期間中直接指導して下さった大城昌周先生・諸見里稔先生・安里良喜先生に、心より深く感謝申し上げます。

### (4) 参考文献・資料

浦井孝夫・山川岩之助	改訂中学校学習指導要領の展開	保健体育科編	明治図書	1989年
熱海則夫・辻村哲夫	改訂中学校学習指導要領の展開	総則編	明治図書	1989年
小清水英司著者	テニス・ドリル 300		大修館書店	昭和59年
浦添市教育委員会	日常生活の生涯スポーツ実態調査			昭和60年
石黒 修 監修者	ザ 硬式テニス		日本文芸社	
関根義雄・平川卓弘	バドミントン 練習プログラム		成美堂出版	昭和61年
森 隆夫・高野尚好	豊かな心・たくましく生きる人間		ぎょうせい	平成3年