**部活動　卓球　指導案**

京都市スポーツ連盟

卓球種目専門部

１．対　　　象　　　 ４～６年生

２．練 習 時 間　　　６０分

３．運動領域（種目） 卓球

４．その他

季節に応じた配慮や時間配分

夏場は、熱中症対策のため、水分補給を必ず行う。

冬場は、ウォーミングアップを十分に行ったり、汗の始末をしっかりしたりする。

用具について

1. ピン球

交流会の試合球は、現在、白色で直径40㎜のプラスチック製で☆が３つ付いている物（スリースター球）です。買い替えるときは、お気を付けください。練習時は、☆が１つのトレーニングボールでも構いません。

②ラケット

シェークハンド型が主流ですが、ペンホルダー型もあります。児童が使用してみて自分に合ったものをお薦めします。

ラケットについているゴムの部分のラバーが傷んでいると、球が跳ねなかったり、回転がかからなかったりするので、新しい物に替えることをお薦めします。

③シューズ

　体育館でフットワークをしても滑らないものをお勧めします。教室用の上靴よりは、体育館用のシューズがお薦めです。卓球専用のシューズも販売されています。

※卓球のことで分からないことがあれば、音羽川小学校の安達武志までメールや電話で連絡ください。

５．練習の展開（メニュー）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 練習内容（時間） | 指示する内容 | 留意点（◆）と支援（◇） |
| 1. **準備・柔軟・アップ （15分）**

・ランニング　　　・ストレッチ　　　・フットワーク　　 | ・待っている間に球つきや壁打ち等をして球に慣れる。・卓球台を安全に用意する。・体育館3周、横走り、スキップ・肩、腰、肘、膝、手首、足首、等を柔らかくする。・卓球台の周りを反復横跳びしたり、ラケットを持って素振りしたりしながら動く。等 | ◆卓球台は必ず、大人と一緒に動かす。◆コートや運動場を何週走るか決めておく。◇画用紙等に書いて掲示しておくことにより、内容や気をつけることを確認しやすくする。◆リーダーを中心に行い、下級生にも教えられるようにする。◆卓球のプレイをイメージしながら動く。 |
| ２．**基礎練習** （２０分）・フォアハンド・バックハンド・切り替え・フットワーク・サーブ・レシーブ・課題練習　　 | ・めあてをもって練習する。・まずは、ミスをせず、ラリーが続くように練習する。・ラケットの握り方を確かめる。・左右どちらに飛んできてもいいように、ラケットは台の上で保つ。・球の飛んでくる場所に合わせて動く。・狙ったコースに打てるようにする。 | ◆人数が多い場合は、ミスで交代したり、時間で交代したりする。◇指導者が打ってあげたり、アドバイスをしたりする。◇ラリーが続かない時は、多球練習でたくさん球を打てるようにする。◇慣れるまでは、コースを決めて動く。◇卓球台の上に的を置いたりする。 |
| ３．**ゲーム等**（２０分）　・チーム決め　・ゲーム　　 | ・11点3ゲームマッチができない時は、1ゲームマッチやジュース無しや5点ゲームにする。・審判も交代でする。・勝ち抜きにしたり、エレベータ方式にしたりして意欲を高める。・勝つための作戦を考える。・待っている間に上手な人のプレイを見る。 | ◆同じくらいの力の相手とできるようにする。◇タイミングを見計らって、必要なアドバイスをする。◆◇児童が、勝ち負けにこだわることとこだわりすぎないことの指導をする。 |
| ４．**ふりかえり**　　（５分）　　**片付け・着替え** | ・今日の練習のめあてを振り返る。・安全に気を付けて、片付けたり、下校したりする。 | ◆振り返りをすることにより、次回にいかせるようにする。 |