**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。 |