**ソフトテニス指導案**

京都市スポーツ連盟

ソフトテニス種目専門部

１．対　　　象　　　 ４～６年生

２．練 習 時 間　　　６０分

３．運動領域（種目） ソフトテニス

４．指導方針と季節に応じた配慮

　【指導方針】

初心者段階において大切なことは、ボールとラケットに慣れ、ソフトテニスの楽しさを実感することである。そのために、ラケットとボールを使った遊びを取り入れ子どもたちが主体的に楽しむことができるようにしていきたい。

　ボールが打てるようになってきたら、基本的な打ち方であるフォアハンドストロークやバックハンドストロークを習得させたい。また、ルールを理解し、ゲーム形式を楽しめるようにしていきたい。

　試合ができるようになってきたら、長く続ける練習をしたり、コースを狙う練習をさせたりし、試合の中で、戦術を考え楽しめるようにしていきたい。

以下に部活動の展開案は掲載しているが、あくまでも練習のやり方がわかっている場合のスムーズな流れである。コート数、児童数、児童の実態によって臨機応変にせざるを得ない。また、大体の練習時間を載せるために、休憩時間をあえて載せていない。大別すると、①準備とストレッチ②体を動かす楽しみを感じる練習③ソフトテニスの楽しみを感じる練習④ダウンと片付けとなる。②と③の間に休憩を入れるべきだろう。

【季節に応じた配慮】

・練習するコートの近くに水筒を置くようにし、いつでも水分補給ができるようにする。

・気温が高い日は練習時間の短縮と日陰でしっかりと休憩する時間を設ける。

・冬場はジョギングを取り入れるなど、体を温めてから活動ができるようにする。

５．練習の展開案



・②・③はめあてをもって１つのメニューに絞ってもよい。

・45分の場合は①５分→②１２分→休憩５分→③１８分→④５分程度で考えたい。