

# ハンドテニス個人学習カード

年 組 番 ( )

	11月16日(月)	11月18日(水)	11月24日(水)	月 日 ( )	月 日 ( )
自分のめあて (番号を書く)	① ◎ ○ △	③ ◎ ◎ △	② ◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
楽しさ	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
がんばり	◎ ◎ △	◎ ◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
感想 がんばったこと 良い動きなど	ボールをうまく返 すのがむずかしかつ たです。アウトが多か ったです。	ネットの近くでは、 やさしく打った方が入 りました。〇〇さんが いつもコースをねらっ ていました。			ハンドテニスの 学習をふりかえって
次のめあてを 選んだ理由	アウトが多かった ので③にしようと思 います。	相手のいないコース にうって勝ちたいので ②にします。			
先生から					

**打つ** ①ボールをよく見て打つ ②コースをねらって打つ ③ボールを打つ強さを考えて打つ **動き** ④ボールが来たら打ちやすいところにすばやく動く

⑤ペアと動きが重ならないように動く **声かけ** ⑥「ナイス」「ドンマイ」などはげましの声をかける ⑦「打つ」「おねがい」などの声をかける

**スペシャルめあて** ⑧

⑨

# ハンドテニスのメンバー表

( チーム )

メンバー	11月16日(月)	11月18日(水)	11月24日(水)	月 日( )	月 日( )
		1 試合目	1 試合目	1 試合目	1 試合目
( 吉田さん )		1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
( 秋田さん )		よ1 に1 よ2	よ4 に4 よ5		
( 西田さん )		あ1 い1 い2	あ4 い		
( 井上さん )		2 試合目	2 試合目	2 試合目	2 試合目
( )		に2 に3 い3	に5		
		あ2 よ3 あ3	あ5		
		赤 対 青	赤 対 水	赤 対 黄	アンコール試合
		黄 対 緑	緑 対 オレ	オレ 対 青	
		オレ 対 水	青 対 黄	水 対 緑	
		赤 対 緑	赤 対 オレ	チームの時間	アンコール試合
		青 対 水	水 対 黄		
		黄 対 オレ	緑 対 青		

ねらい①

同じ人ばかり試合に出ないように番号を書くと分かりやすいですね。

ペアはチームで考えて下さい。ずっと同じでも、変えてもいいですよ。

# ハンドテニスチームカード

<b>赤</b> チーム	じゅんぴ <b>吉田さん</b>	じゅんぴ <b>秋田さん</b>	カード・じゅんぴ <b>西田さん</b>	リーダー・じゅんぴ <b>井上さん</b>
--------------	---------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------

	11月16日(月)	11月18日(水)	11月24日(水)	月 日( )	月 日( )
勝つためのチーム のめあて作戦 (番号や言葉で)	① ④	自分の チームの 得点	相手の チームの 得点	ミスをしてない！	
対戦チーム 結果	対戦チーム名 最高 <b>10</b> 回	1 試合目	1 試合目	1 試合目	1 試合目
		青	5対1	水色	対
		5対3	対	対	対
		4対5	対	対	対
		2 試合目	2 試合目	2 試合目	2 試合目
		緑	1対3	オレ	対
		3対5	対	対	対
		4対5	対	対	対

- 声かけ①みんなで応援し合う ②動きかたや打ち方のアドバイスをし合う ③ミスや失敗をせめない
- 打つ④ボールをよく見て打つ ⑤とにかく相手コートへ返す ⑥相手コートの空いているところをねらって返す
- 動き⑦最後まであきらめずに動く ⑧とりやすい場所にはやく動く ⑨相手が打つ様子をよく見ながら動く
- スペシャル作戦⑩**エンドラインギリギリをねらう**