

平成 20 年度
体育センター長期研修研究報告

リズム感のあるラリーを楽しむ卓球の授業
ーピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を通してー



神奈川県立体育センター
長期研究員
神奈川県立有馬高等学校 北岡 克明



目次

第1章 研究を進めるにあたって

1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
3	研究の目的	2
4	研究の仮説	2
5	研究の内容と方法	2
6	研究の構想図	3

第2章 理論の研究

1	生涯スポーツの役割	4
2	学校体育の役割	4
3	生涯体育・スポーツの実践者の育成	5
4	スポーツの楽しさ	5
5	内発的動機付けの必要性	5
6	運動有能感	5
7	卓球授業の目標論	5
8	卓球の特性	5
9	反復練習の有効性	6
10	多球練習の有効性	7

第3章 検証授業

1	研究の仮説	8
2	検証の方法	8
3	学習指導計画	9
4	指導の工夫	14
5	授業の実際	21
6	検証授業の結果と考察	34
7	学習指導における成果と課題・改善	45
8	検証授業全体を振り返って	49

第4章 研究のまとめ

1	研究の成果	51
2	今後の展望	55
3	研究を振り返って	58

引用・参考文献	59
---------	----

第1章 研究を進めるにあたって

1 研究主題

リズム感のあるラリーを楽しむ卓球の授業 ーピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を通してー

2 主題設定の理由

近年の都市化や生活の利便化等によって、日常生活での身体を動かす機会が減少している。生活習慣病などの健康問題や子どもの体力や運動能力の低下の問題も大きく取り上げられており、そのような問題を解決するためには、生涯スポーツの実現が必要だと言われている。

私の勤務校である有馬高校の体育の授業は、男女共習・種目選択制の授業展開が多く、ほとんどの生徒が希望した種目を学習できるので、授業にも楽しく参加している様子がうかがえ、運営上もこれといった問題を感じることはなかった。しかし、自分自身の授業を省みると、教員主導でゲーム中心の授業展開が多く、生徒の課題解決に向けた取組や自発的・自主的な活動をあまり引き出せずにいたように思う。また、スポーツの楽しみ方においても、現状の技能でのゲームに終始し、一過性の楽しみを味わうだけで、種目本来の特性に触れることなく本当の楽しさを経験させるまでには至っていなかったように感じている。

生涯スポーツの実現を目指す上で、高等学校においては、生徒が生涯を通じて継続的にスポーツを実践する力を身に付けることが大切である。そのためには、自分に適した運動を選択し、主体的な学習を通して確かな技能が定着することによって、種目がもつ特性に触れる楽しさを味わうことが必要だと考える。

今回の研究で扱う卓球は、その普及率の高さや幅広い年齢層で楽しまれていること、個人がもっている技能のレベルに応じた楽しみ方ができることなどから、生涯スポーツとして非常に適した種目とされている。しかし、本校における卓球選択者の傾向は、体育の授業に対してあまり積極的な姿勢が見られない生徒が多く、技能レベルのばらつきも大きい。そのため、実際の授業では、ミスを恐れるあまり打球の軌道が山なりでリズムも安定しない様相が多く見られる。これは、多くの生徒が卓球の特性であるスピード感のあるラリーやスリリングなせめぎ合いのあるゲームを実現するための基本技能が身に付いていないためだと考えられる。

そこで、今回の研究では卓球の特性を味わうための大前提である「ラリーを続ける楽しさ」に着目し、フォアハンドストロークの基本技能を定着させることに焦点化して、低い軌道でスピード感があり一定のテンポで打球を打ち合う「卓球特有のリズム感のあるラリー」の実現を目指すこととした。

具体的には、映像による視覚からのアプローチと打球音による聴覚からのアプローチによって、目標とする「リズム感のあるラリー」のイメージをはじめにインプットする。さらに、イメージされたリズムをピッチ音に置き換えて反復練習をすることで、生徒は卓球独特のリズム感でラリーを続けようとし、自ずと基本的な技能が獲得されるのではないかと考えた。

前述した通り、種目の特性を味わうためには基本技能の定着が必要不可欠である。限られた時間数の単元において、基本技能を一から積み上げていくオーソドックスな指導に対し、今回のように目標とする様相のイメージをあらかじめ完成させることによって技能を効率よく定着させようとする指導方法は、あらゆる種目においても有効であると考えられる。

これらの取組によって、個人技能が徐々に高まって種目の特性を十分に味わうことができるようになり、スポーツの楽しさの体験を実現することにつながって、やがて、継続的にスポーツを実践する意欲が高まることを期待したい。

3 研究の目的

卓球の授業において、ピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習が基本技能の定着に有効であるかを検証することで、授業改善に役立つ提案を行う。

4 研究の仮説

主題設定の理由に基づいて、研究の仮説を次のように設定した。

仮説

経験者の少ない卓球の授業において、ピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を行うことによって、リズム感のあるラリーを実現するための基本技能が向上するであろう。

5 研究の内容と方法

(1) 本研究を進めるにあたって、理論的裏づけを文献・資料をもとに行う。

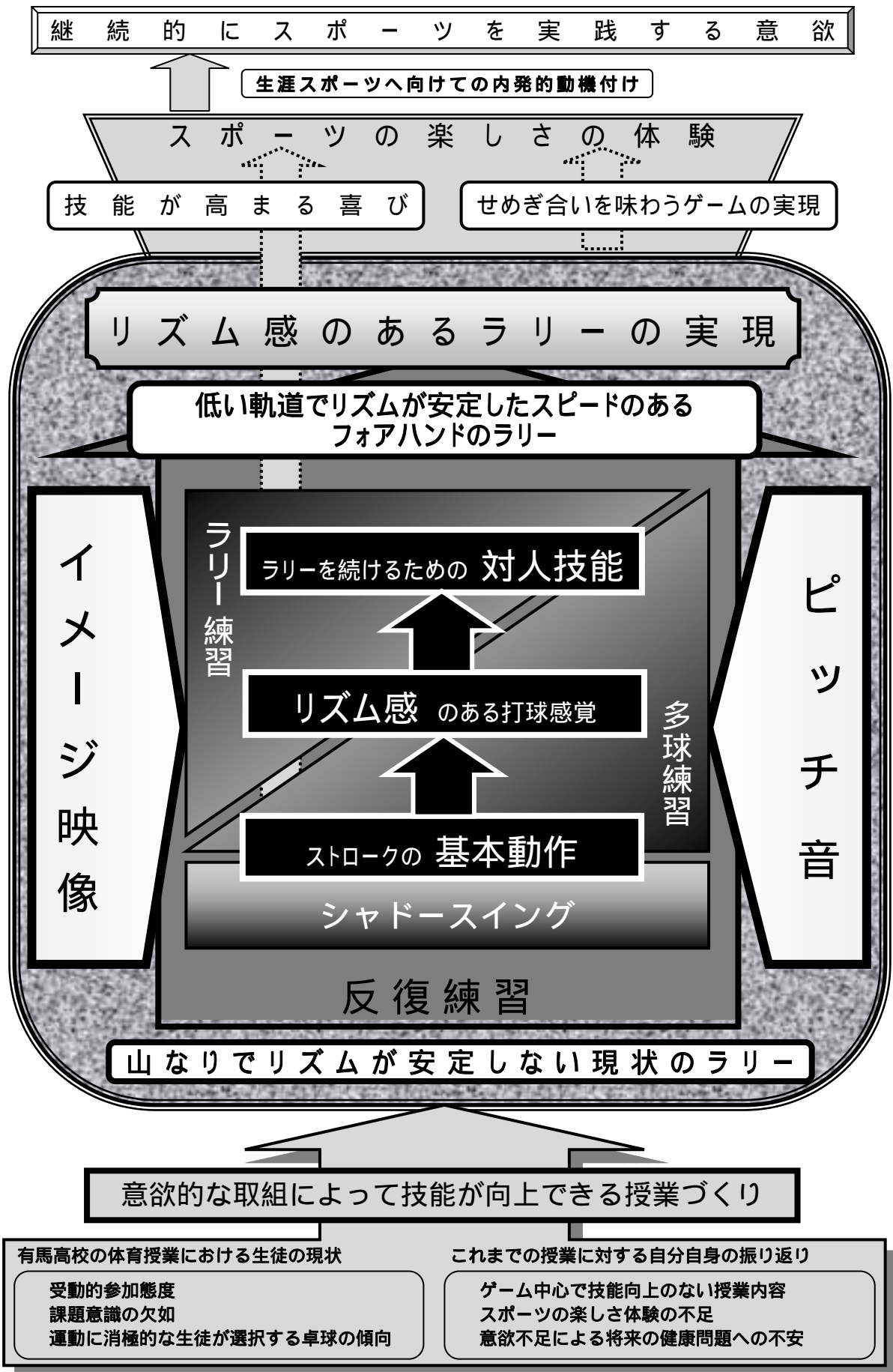
- ア 生涯スポーツの役割
- イ 学校体育の役割
- ウ 生涯体育・スポーツの実践者の育成
- エ スポーツの楽しさ
- オ 内発的動機付けの必要性
- カ 運動有能感
- キ 卓球授業の目標論
- ク 卓球の特性
- ケ 反復練習の有効性
- コ 多球練習の有効性

(2) 理論研究をもとに学習計画を立て実践研究を行い、仮説の有効性を検証する。

- ア 予備アンケート調査・分析
- イ 学習指導計画の立案
- ウ 事前アンケート調査・分析
- エ 検証授業
- オ 事後アンケート調査・分析

(3) 以上の理論と実践をもとに研究のまとめを行う。

6 研究の構想図



第2章 理論の研究

1 生涯スポーツの役割

(1) 社会の現状

「近年、都市化や生活の利便化等による日常生活における体を動かす機会や場の減少、少子高齢化の急激な進展、生活水準の向上や自由時間の増大等の社会環境の変化、仕事中心から生活重視へという国民の意識や価値観の変化の中で、心身ともに健全な生活を営む上で運動やスポーツが不可欠なものとの認識が国民に広く根づくとともに、その重要性がますます高まっていると考えられる。」¹⁾

また、メタボリック症候群を含む生活習慣病などの健康問題や子どもの体力や運動能力の低下の問題が大きく取り上げられる状況の中、その問題を解決するためには継続的な運動の実践を実現することが大切だと考えられる。

(2) 生涯スポーツの役割

「だれもが、いつでも、どこでもスポーツを生涯通じて行うことができ、そのことによって明るく豊かな生活を送れることが、「生涯スポーツ」の基本的で大切な理念である。一人ひとりのおかれている条件やその人が有しているスポーツへの興味・関心を踏まえた形でスポーツが生活の中に息づき、そして定着し、そのことによって生活そのものがさらに健全で豊かなものになることが、「生涯スポーツ」に求められている基本的な役割である。」²⁾

2 学校体育の役割³⁾

子どもたちの生活の現状の中で、全ての子ども達の発達段階や個性に応じた適切な身体運動の機会や場を提供し、それぞれに応じた方向づけや支援を行い、スポーツ実践を促進する手立てを講じることが学校体育の役割である。

(1) 全ての子どもが身体運動を楽しく実践できるようにする

学校体育を通じて身体運動やスポーツが好きの子はより積極的な姿勢を身に付け、嫌いだっただけの子にはその心地よさや面白さ、楽しさを発見させることが大切である。

(2) 子どもたちの体力の向上や健康の維持増進を図る

日常生活での運動不足や不適切な生活習慣から、体力の発達が十分でない子や健康状態に問題がある子どもも存在する。学校体育の中での運動実践やそこで学んだことがらを生活に反映させることを通して、子ども達の体力の向上と健康の維持増進を支援する。

(3) 子どもたちに適切な自己意識をもたせる

自己の心身の状態や働きについて理解し、そのコントロール方法を学ぶことや、身体運動やスポーツ実践の中での仲間との交流から他人への理解を深め、交流のすばらしさを発見することなどについて配慮することが大切である。

(4) 主体的な運動やスポーツの実践の仕方を学習して生活に生かせるようにする

生きる力をはぐくむことを目的とするこれからの教育では、子どもが主体的に課題を設定し、解決方法を模索し、実践していく課題学習的な学び方が大切である。また、学んだことを生活の中に取り入れて生かしていく資質を身に付けさせ、主体的なスポーツ実践から学んだことがらを生涯にわたる豊かなスポーツライフに反映させることにつなげるのが大切である。

(5) 教科保健体育での学習と他の学習や活動との関連を理解させる

教科保健体育だけで子どもたちの十分な運動時間や内容を確保することは困難である。したがって、学校行事や部活動、地域におけるスポーツ活動などを利用して子どもが自らの興味や関心に基づき、積極的に身体運動やスポーツを実践することが望ましい。

3 生涯スポーツの実践者の育成 ⁴⁾

生涯スポーツの実践者の育成には、自ら進んで運動に参加する、すなわち、運動に内発的に動機付けられた子どもの育成が重要であり、そのためには「運動の楽しさの体験」や「自己決定能力」が必要となる。

高等学校の体育授業では、生徒が運動を好きになり、さらに運動が得意になることを目指し、活力ある生活を支える基礎的な体力・運動能力を養うとともに、生涯にわたって積極的に運動に親しむ習慣を身に付けることができるようにすることを目標として展開する。

4 スポーツの楽しさ

生涯にわたって積極的に運動に親しむ習慣を身に付けるためには、運動やスポーツの楽しさを味わうことが必要である。では、スポーツの楽しさとは何か。出原は「体育やスポーツの楽しさを決める客観的な尺度は、スポーツの技術や戦略・戦術などの側にあり獲得する技術や戦略・戦術のレベルの高まりが楽しさのレベルを決定する。スポーツがもっている技術や戦略・戦術がそのスポーツ固有の楽しさや面白さを生み出しているのである。」⁵⁾と述べている。すなわち、体育の授業の中でスポーツの楽しさを味わうことで生涯スポーツへの意欲や実践力を育てようとする時、その種目がもっている特性を理解した上で、技術や戦略・戦術の獲得が次々に実現されていくことを生徒自身が感じられる展開の工夫が必要となる。

5 内発的動機付けの必要性 ⁶⁾

運動に参加しようとするためには、動機付け（運動をしようとする心理的エネルギー）が必要であり、その動機付けは次のように分類される。

内発的動機付け	楽しいから参加したい、上手くなるために練習したいというように、運動することに内在する動機によって動機付けられている場合
外発的動機付け	良い成績を収めるために、叱られるから運動するというような、運動と関係のないことによって動機付けられている場合

運動に外発的に動機付けられている場合には、その理由がなくなれば運動に参加しなくなることは容易に想像できる。したがって、生涯スポーツの実践者の育成を目指した体育授業では、全ての児童・生徒を運動に内発的に動機付けることが必要になる。

6 運動有能感

体育の授業では、生涯を通じて継続的に運動に親しむことができるような生徒、つまり運動に対して内発的に動機付けられた生徒の育成が重要である。そのためには「有能さと自己決定の感情を感じることができるような子どもを育成する必要があると考えられる。」さらに、「有能感は運動能力や運動技能を基礎とした自分ではできるという自身であり、それゆえ、有能感の向上には運動能力や運動技能の向上が不可欠である。」⁶⁾といえる。

7 卓球授業の目標論 ⁷⁾

「生涯スポーツの時代に学校で行われる卓球の授業は、当然のごとく学校卒業後の実践にも継承される内容を備えていなければならない。したがって、体育授業としての卓球においては、「卓球の楽しさを学習し、将来的にも卓球を運動として行っていける能力を身に付けさせる。」という目標設定が妥当である。」

8 卓球の特性 ^{8) 9)}

(1) 機能的特性

卓球の楽しさや魅力は、各種のストロークを用いて練習やゲームができるようになるこ

とである。ゲームの形式が多様であることから、単にラリーを続けるだけでも楽しいし、本格的なゲームとなればそれまで身に付けた技能や戦術などを用いて競い合うことができ、緊張感やスリルを味わうことができさらに楽しみが増す。

卓球のストロークは、ロング・ショート・カットなど複数の打法があり、体力や技能に応じてそれぞれの打法を使い分けることや技能を高めるための練習方法を自己の関心に基づいて工夫することができるのも魅力の一つである。また、ゲームに向けての練習場面では自主的な学習態度が顕著になり、ゲームの中で自己の技能が発揮できる喜びを味わえるようになる。

(2) 構造的特性

卓球はネット型の球技で、テニスやバドミントンと同様に「ネットを挟んでボールが両コートを往復する」種目である。相手が返球できないと得点となるが、「強打して得点を獲得し合う」ことから、「ラリーアンドスマッシュの球技」とも言われている。

打球の技術には、前進回転のドライブ打法・後進回転のカット打法・相手のドライブ球をブロックするショート打法・カット球を同じカット球で返球するツツキなどがあり、それぞれの打法の組み合わせによって、スピード・スピン・スペースの「3S」を駆使しながら試合の駆け引きが行われることを特性とする。

(3) 効果的特性

卓球というラケット操作の器用さや巧みな打球感覚に注目されることが多いが、技術レベルの高まりとともに体力や運動技能の向上を促すためにも非常に効果的な運動である。卓球の技術構造を理解し、自己の課題性を明確にして練習やゲームに取り組むことによって、敏捷な動きやスタミナ、筋力、動体視力などが培われてゆく。

また、ゲームや課題練習を通じて生徒相互のコミュニケーションが高まることや手軽に適度な運動量を確保できること、小さなスペースででき、用具も比較的安価なことから、生涯スポーツとして考える上で非常に適した種目であると言える。

(4) スポーツとしての特性

「ラリーアンドスマッシュ」のスポーツと言われていて、穏やかさと激しさの二極面をもったスポーツである。すなわち、「打球の威力を相手が返球しやすいように適度な状態にして、お互いに1球でも多くラリーを続けることに喜びを見出すこと」と「1球でも早く相手が返球不可能なようにスマッシュをして勝負に勝とうとすることに喜びを見出すこと」という、両極端な性質をもっている。

9 反復練習の有効性 ¹⁰⁾

繰り返し動作を行う練習にどのような意味があるのかという問いに対して、来田は「反復練習の意義の一つとして、自動化（どこを曲げたり伸ばしたりするといった内的な感覚を意識せずに動作が実行できるというもの）がある。運動の習得に関しては、認知段階（考えながら行う）・統合段階（運動のパターンが精練される）・自動化段階（意識的な注意をしなくてもできる）といった段階を踏む。ばらつきのある外部環境に対して自分の反応をつくっていくためには、数をこなす必要がある。」と述べている。

すなわち、スキルを獲得するためには、「自分の意識と動作、その動作によって起こる結果から得られる感覚などからフィードバックを感じながら自動化していくプロセス」と考えられる反復練習が必要とされるのである。

反復練習を行う上で注意すべき点としては、反復練習は運動の「コツ」をつかむために行うものであるため、ただ単に練習の量を増やすだけではなく、質をともなわなければならないということである。効率よく技能を獲得するためには「わかる」と「できる」の両面がバランスよく達成されることが重要で、そのためには反復練習を行うにあたって「質の高さが前提とし

て、練習量を増やしていくことが必要」とされる。つまり、練習には「質の高い量」が必要で、それを実現させる方法としても反復練習は有効であると考えられる。

10 多球練習の有効性 ¹⁾

多球練習とは、たくさんのボールを使った練習法のことである。ボールの送り手が相手コートにいろいろなスピード・回転・コース・タイミングのボールを送球し、それを返球する。

対人練習では、1個のボールを使うため、お互いにミスが出た場合にボールを拾うロスタイムが多くてボールを打つ回数が少なくなり、さらに運動強度も低下する。そのような欠点をカバーするために多球練習は有効である。

その他、多球練習の主な利点を以下に述べる。

(1) 正確な打球動作をつくることができる

ボールの送り手が正確にコントロールされたボールを一定のリズム・スピード・回転・落下点に送球するので、練習者は一定の打球点とそれに適する固定された形の連続的で正確な打球動作を身に付けることができる。

(2) 打球動作が速くなって正確なボールが打てるようになる。

プレー全体に余裕が生まれ、より正確にボールを打つことができる。

多球練習の場合、ボールの送り手は練習者の近くから早いタイミングで送球するので、練習者の打球のための準備時間はより少なくなる。そのために、練習者は打球後すぐに準備姿勢に戻り、打球動作そのものを速くするようになるのである。

(3) フットワークの移動の距離と速度を速めることができる。

多球練習は相手の技術レベルに合わせてボールを打ち出すことができるため、フットワークの移動の範囲を少しずつ増大させることができる。また、打ち出すタイミングを速くすることでフットワークの移動速度をより速くすることができる。

(4) 困難な技の習得が可能である

対人練習で難しいストロークの練習を行った場合、ラリーが続かないのが一般的である。しかし、多球練習であれば打球を適切にミスなく出すことができるし、それだけ練習効果は高くなる。

以上のように、多球練習には多くの利点があるが、全ての練習を多球練習にすることには問題がある。それは自分が返球したボールによって相手がいろいろな返球を行うのが対人練習、ひいては試合の常であり、そのボールは多球練習で送り出されるボールとは全く異質のものだからである。この点から、多球練習はあくまでも補助的手段として用いるべきだと言える。

第3章 検証授業

1 研究の仮説

経験者の少ない卓球の授業において、ピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を行うことによって、リズム感のあるラリーを実現するための基本技能が向上するであろう。

2 検証の方法

- (1) 期間 平成20年9月22日(月)～11月21日(金) 13時間扱い
 (2) 場所 神奈川県立有馬高等学校
 (3) 対象 第2学年 2・3組(25名・男子7名、女子18名)
 (4) 単元名 球技・卓球 (バスケットボール、テニス、ソフトボール、卓球より選択)

(5) 方法

ア 実態調査と分析

- (ア) 予備アンケート調査・分析 6月26日(木)実施
 (イ) 事前・事後アンケート調査・分析 9月18日(木)、11月27日(木)実施

イ 検証授業

ウ 学習ノート・スキルチェックシートの記述内容の分析

エ VTRの分析

毎時間ビデオカメラ2台により生徒の学習の様子や学習の展開について記録した。

オ 結果の分析と考察

表3-1に示した分析の視点及び具体的な分析の観点と方法に基づいて結果を分析する。

表3-1 分析の視点と方法

分析の視点	具体的な分析の観点と方法
(1) フォアハンドストロークの基本動作が身に付いたか。	ア フォアハンドストロークのポイントを理解できたか。 (ア) 学習ノートの内容による分析 (イ) 事後アンケートによる分析 イ 多球練習によってフォアハンドストロークの基本動作が身に付いたか。 (ア) 事後アンケートによる分析 (イ) 学習ノートの内容による分析 (ウ) 映像資料による分析 (エ) ラリーの回数測定結果による分析
(2) ラリーが続くようになったか。	ア イメージ映像やピッチ音を活用した反復練習によってリズム感のある打球感覚が身に付いたか。 (ア) 事後アンケートによる分析 (イ) 学習ノートの内容による分析 (ウ) 映像資料による分析 (エ) ラリーの回数測定結果による分析 イ ラリーが続くようになったか。 (ア) 学習ノートや事後アンケートに記述されたコメントによる分析 (イ) 学習ノートの内容による分析 (ウ) ラリーの回数測定結果による分析
(3) ラリーの楽しさを味わえたか。	ア ラリーを続ける楽しさを味わえたか。 (ア) 事後アンケートによる分析 (イ) 学習ノートに記述されたコメントによる分析

3 学習指導計画

(1) 単元目標 (学習のねらい)

ア 「関心・意欲・態度の内容」

卓球の特性であるリズム感に関心をもち、ラリーを続ける楽しさや喜びを味わおうとする。グループでの自分の役割を自覚し、その責任を果たして、進んで練習に取り組むような協力的な態度をとろうとする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習に取り組もうとする。

イ 「思考・判断の内容」

自分の体力や運動技能に応じた課題を設定し、その課題を解決するために練習の方法を工夫できるようにする。また、自分と相手の技能にあったラリーを行うことで、その中から新たな課題を見つけられるようにする。

ウ 「運動の技能の内容」

自分の課題や能力に応じて、ラリーを続けるために必要なストロークの基本技能を身に付け、さらに、リズムよく打球することができるようにする。また、その技能を生かしたラリーができるようにする。

エ 「知識・理解の内容」

卓球の特性に応じた、技術の構造、技能を高めるための効果的な練習方法、ルールなどについて言ったり書き出したりできるようにする。

(2) 評価規準

ア 内容のまとめりごとの評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
球球の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるようチームにおける自分の役割を自覚してその責任を果たし、互いに協力して進んで練習やゲームに取り組もうとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	チームや自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方やゲームの仕方をつ工夫している。	チームの課題や自分の能力に応じて、選択した球技種目の特性に応じた技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	選択した球技種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判法及び競技会の企画や運営の仕方を理解し、知識を身に付けている。

イ 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
卓球の特性であるリズム感に関心をもち、ラリーを続ける楽しさや喜びを味わおうとする。 グループでの自分の役割を自覚し、その責任を果たして、進んで練習に取り組むなど協力的な態度をとろうとする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習に取り組もうとする。	自分の体力や運動技能に応じた課題を設定し、その課題を解決するために練習の方法を工夫している。また、自分と相手の技能にあったラリーを行うことで、その中から新たな課題を見つけている。	自分の課題や能力に応じて、ラリーを続けるために必要なストロークの基本技能を身に付け、さらに、リズムよく打球することができる。また、その技能を生かしたラリーができる。	卓球の特性に応じた、技術の構造、技能を高めるための効果的な練習方法、ルールなどについて言ったり書き出したりしている。

ウ 学習場面における具体的評価規準と具体的学びの姿及びC・C[△]の生徒への手立て

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
○ A	①②③常に意欲的に～ ④常に自ら進んで～	①②③～適切に見つけている。	①②③～常に正確にできる。 ④～リズムよく正確に安定感のあるラリーを続けることができる。	①②③④～具体的なイメージを挙げて説明している。
A	①②③意欲的に～ ④自ら進んで～	①②③～見つけている。	①②③～正確にできる。 ④～リズムよく正確にラリーを続けることができる。	①②③④～説明している。
B	①課題解決を図るために練習に取り組もうとする。 ②仲間と協力したり、教え合ったりして練習に取り組もうとする。 ③卓球のもつ楽しさや喜びを味わおうとする。 ④安全に留意して練習を行おうとする。	①基本練習から自分の運動技能をもとに課題を選んでいる。 ②自分や練習グループの課題を解決するための練習の仕方を選んでいる。 ③スキルチェックの結果から自分やグループの成果を振り返り、新たな課題を選んでいる。	①ポイントを押さえたストロークの基本動作ができる。 ②フォアハンドロング、バックハンドショートの種類ストロークをリズムよく打つことができる。 ③相手の打球に対応した返球ができる。 ④練習で獲得した技能を生かしてリズムよくラリーを続けることができる。	①卓球の特性を言ったり書き出したりしている。 ②卓球の技能のポイントについて言ったり書き出したりしている。 ③ゲームの運営の仕方やルールについて言ったり書き出したりしている。 ④多球練習の方法について言ったり書き出したりしている。
C	①②③④～しない時もある。	①②③～適さない課題を選んでいる。	①②③④～できないことがある。	①②③④～断片的に言ったり書き出したりしている状態に留まっている。
△ C	①②③④～しない。	①②③～選んでいない。	①②③④～できない。	①②③④～全く言ったり書き出したりできずにいる。
C [△] C の 生徒 への 手 立 て	○課題を解決するために学習ノートを工夫する。 ○仲間と教え合いができるような場の雰囲気づくりに配慮する。 ○卓球の楽しさや喜びについて興味をもてるように説明する。 ○安全に活動することの大切さをその都度説明する。	○課題解決に向けた計画的な取組の大切さを説明する。 ○自分だけでなく、グループの活動も大切にするように促し、課題解決に向けた具体的な方法について示していく。 ○新たな課題が見つけられない生徒に対して、学習ノートを通じて課題を指摘し、解決の手掛かりとなるコメントを記入する。	○正しいスイングができるように、つまずきのポイントを明確にしながらか系統立てて指導する。 ○ピッチ音を活用して練習方法を工夫し、膝でリズムをとるように意識しながらスイングするよう促す。 ○フットワークやボディーワークを使って打点や打球のタイミングを一定にすることを心掛けるように促す。 ○打球の高さとコースをコントロールして一定のリズムで打ち合うことが大切であることを説明する。	○卓球の特性について理解を深められるようにする。 ○技能のポイントをわかりやすくするために写真や映像を使って説明していく。 ○わかりやすい資料を提示して理解を促す。 ○練習方法をわかりやすくするために写真や映像を使って説明していく。

(3) 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における 具体の評価規準				評価方法
		関心 意欲 態度	思考 判断	運動 の 技能	知識 理解	
はじめ (1時間目)	<p><オリエンテーション></p> <p>1 学習のねらい、授業の進め方、学習を行う上での約束、マナー、安全への配慮について理解する。</p> <p>2 卓球の特性について導入を行う。</p> <p>3 学習ノートの活用方法について理解する。</p> <p><ねらい1></p> <p>自分の技能レベルを把握し、ラリーを続けるための課題を見つける。</p> <p>4 既習の技能を使って試しのラリーとゲームを行い、スキルチェックをする。</p>	④				<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>④安全に留意して練習を行うおうとする。(行動観察)</p> <p>【思考・判断】</p> <p>①基本練習から自分の運動技能をもとに課題を選んでいる。(学習ノート)</p>
なか1 (2時間目)	<p><ねらい2-1></p> <p>ラケットを使ってボールを自在にコントロールする技能を高める。</p> <p>1 ラケットワークによるボールコントロールの練習を行う。</p> <p>ボールつき、ボールつき歩行、ボレーラリー、ターゲットゲーム、ボール止め</p> <p><ねらい2-2></p> <p>多球練習の方法を覚える。</p> <p>2 フォアハンドロングの多球練習</p> <p>多球練習の役割を一通り体験してみる。</p>				①	<p>【知識・理解】</p> <p>①卓球の特性を言ったり書き出したりしている。</p> <p>④多球練習の方法について言ったり書き出したりしている。(学習ノート)(行動観察)</p>
なか2 (3~9時間目)	<p><ねらい3></p> <p>ストロークの基本動作を身に付ける。</p> <p>ストロークの種類</p> <p>・フォアハンドロング ・バックハンドショート ・フットワークやボディーワークを使ったストローク</p> <p>1 グループ内で役割をローテーションしながら多球練習を行う。</p> <p>2 効率よく技能の向上ができるように、スキルチェックシートやアドバイスカードを活用する。</p>	① ②			②	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>①課題解決を図るために練習に取り組もうとする。</p> <p>②仲間と協力したり、教え合ったりして練習に取り組もうとする。(行動観察)</p> <p>【思考・判断】</p> <p>②自分や練習グループの課題を解決するための練習の仕方を選んでいる。(学習ノート)</p> <p>【運動の技能】</p> <p>①ポイントを押さえたストロークの基本動作ができる。(学習ノート)(行動観察)(映像資料)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>②卓球の技能のポイントについて言ったり書き出したりしている。(学習ノート)(行動観察)</p>

なか 2 (3 ~ 9 時間目)	<p><ねらい4></p> <p>リズム感のある打球感覚を身に付ける。</p> <p>ストロークの種類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドロング ・バックハンドショート ・フットワークやボディーワークを使ったストローク <p>1 球出しのピッチを速くしてリズム感を高めるための多球練習を行う。</p> <p>2 ピッチ音に合わせて打球することで、リズムを意識しながら打球できるように練習をする。</p>		③		<p>【思考・判断】</p> <p>③ スキルチェックの結果から自分やグループの成果を振り返り、新たな課題を選んでいる (学習ノート)</p> <p>【運動の技能】</p> <p>② フォアハンドロング、バックハンドショートの種類ストロークをリズムよく打つことができる。(学習ノート) (行動観察) (映像資料)</p>
	<p><ねらい5></p> <p>ラリーを続けるための対人技能を高める。</p> <p>ストロークの種類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォアハンドロング ・バックハンドショート ・フットワークやボディーワークを使ったストローク <p>1 相手の打球に対応して返球ができるように対人技能を高める練習を行う。</p> <p>2 新たな課題を見つけるために、スキルチェックタイムを活用して、総合的な技能評価を行う。</p>			③	<p>【運動の技能】</p> <p>③ 相手の打球に対応した返球ができる。(学習ノート) (行動観察) (映像資料)</p>
ま と め (10 ~ 13 時間目)	<p><ねらい4></p> <p><ねらい5></p> <p><ねらい6></p> <p>獲得した技能を生かして、ラリーを楽しむ。</p> <p>1 対人技能を高めるためのゲームを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリルゲーム ・チャンピオンゲーム <p>2 ハイピッチラリー練習とラリーのスキルチェックを行う。</p>	③		③	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>③ 卓球のもつ楽しさや喜びを味わおうとする。(行動観察)</p> <p>【運動の技能】</p> <p>④ 練習で獲得した技能を生かしてリズムよくラリーを続けることができる。(学習ノート) (行動観察) (映像資料)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>③ ゲームの運営の仕方やルールについて言ったり書き出したりしている。(学習ノート) (行動観察)</p>
	<p>単元全体を振り返り、学習のまとめを行う。</p>				

4 指導の工夫

(1) 生徒の「体育の授業」「卓球」に対する意識と現状

図3-1 「体育の授業が好きですか」という質問に対する学年全体の回答と卓球選択者の回答を比較したグラフである。

学年全体を対象とした予備アンケートの結果を見てみると、「好き」「どちらかといえば好き」と答えた生徒が85%いることから、体育の授業が好きな生徒が多い学年であることがわかる。

一方、卓球選択グループを対象とした事前アンケートの回答を見てみると、「好き」が17%と少なく、「嫌い」「どちらかといえば嫌い」が39%と非常に多い。このことから、学年全体の傾向と比べて、卓球を選択するグループには体育の授業が嫌いと感じている生徒が多くいることがわかる。

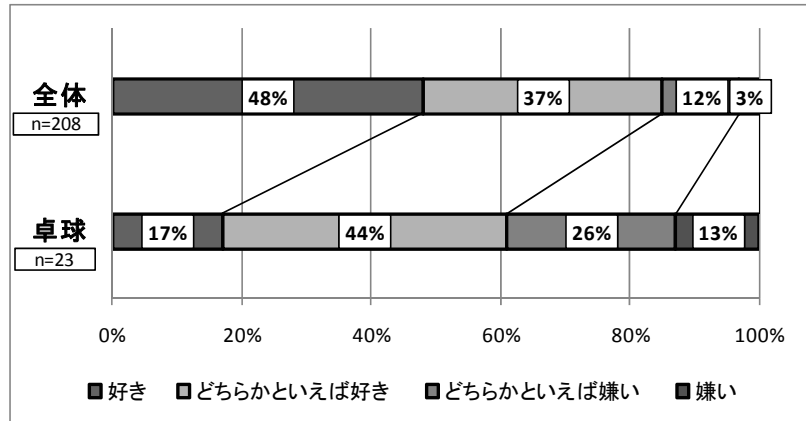


図3-1 「体育の授業は好きですか」という質問に対する回答の比較（予備アンケートと事前アンケートにおける）

図3-2 は事前アンケートにおける卓球選択者の「体育の授業に課題意識をもって参加していますか」という質問に対する回答である。

「ときどき意識する」と答えた生徒が35%いるものの、残りの65%は「あまり意識しない」と答えている。このことから、体育の授業に対して目標や課題意識をもてず受動的な参加態度で臨んでいる生徒が多いことがわかる。

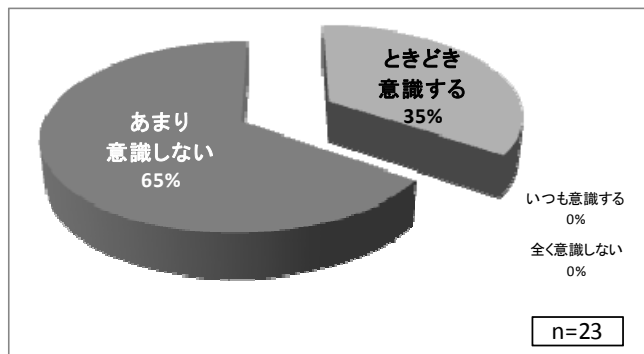


図3-2 卓球選択者への「体育の授業に課題意識をもって参加していますか」という質問に対する回答（事前アンケート）

図3-3 は事前アンケートにおける卓球選択者の「卓球をどこで経験しましたか」という質問に対する回答である。卓球選択者のうち中学校の授業で卓球を経験したことがある生徒は25人中9人であった。しかし、卓球を単元として行った生徒は少なく、ほとんどの生徒が他種目の単元中に雨天プログラムとして行ったことがわかった。

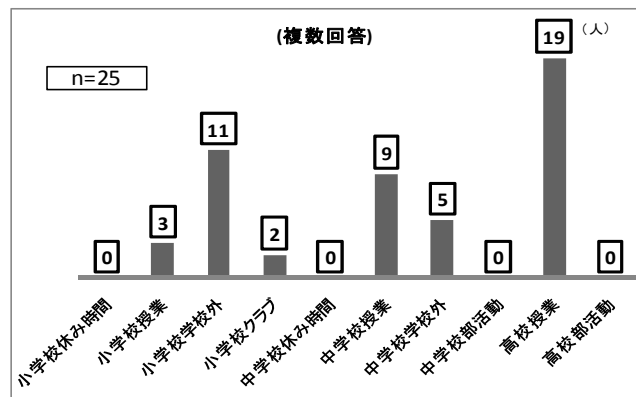


図3-3 「卓球をどこで経験しましたか」という質問に対する回答（事前アンケート）

図3-4は事前アンケートにおける卓球選択者の「授業でどのようなことを身に付けたいですか」という質問に対する回答である。「上手くなりたい」「ラリーを続けたい」といった技能の向上に関する回答が多く、「基本をしっかりと覚え、ラリーができるようになりたい」という希望をもっていることがわかる。

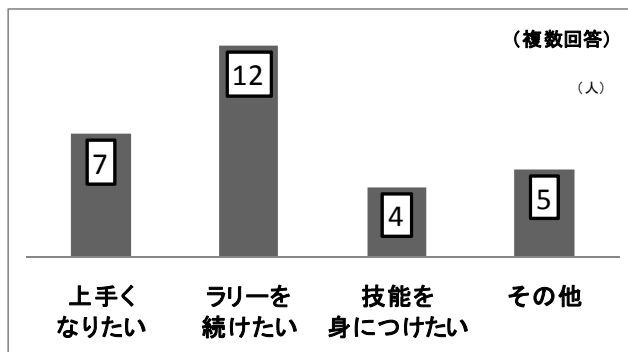


図3-4 「授業でどのようなことを身に付けたいですか」という質問に対する回答（事前アンケート）

(2) 具体的な指導の工夫点

ア グループ編成

卓球の特性に触れる楽しさや技能が高まる喜びを味わうために、技術練習を中心として計画を立てた今回の単元において、グループ編成は非常に重要である。

そのため、練習での協力体制や教え合い活動が実現するようなグループの雰囲気づくりに配慮し、技能レベルでグループ分けをするのではなく、生徒相互の協議によって固定グループを決定した。常に同じグループで活動することにより、技能向上へのアドバイスや練習のローテーションをスムーズに行うことができ、練習の効率が高まると考えた。

イ 練習中の役割分担

「グループでの自分の役割を自覚し、その責任を果たして、進んで練習やゲームに取り組むような協力的な態度をとることができる。」という学習のねらいを達成するために、表3-2に示したような役割をローテーションして練習を行い、それぞれの視点からグループのメンバー全員の技能向上への取組を進めることとする。

表3-2 グループ活動における役割とその内容

役割	役割の内容
練習者A (メイン)	多球練習において一定のコースに球出しされたボールを打つことによってフォームの定着や打球感覚の向上を目指す。
練習者B (返球)	多球練習において練習者Aが打ったボールを返球することで、ラリーを続けるための対人技能の向上を目指す。
球出し	多球練習において練習の目的に合わせてタイミングやコースを一定にコントロールした規則的なボールを練習者に配球する。また、球出しを行うことで自らもリズム感や打球感覚を養う。
集球	練習者の打球コースに応じて動きながら集球ネットを使ってボールを集める。ボールを目で追う感覚を向上させることやボールが散乱しないことで練習効率を上げるねらいがある。
記録	練習者のフォームチェック・ラリーのスキルチェックなどを行いながら記録やアドバイスを行う。仲間の評価を行うことで自分の技能への振り返りや意識付けをねらう。

ウ 練習方法について

(ア) シャドースイング

打球練習に入る前の導入の段階において、スイングの基本動作を確認するために行うシャドースイング練習にピッチ音を活用する。スイングの動作だけでなく、動作のタイミングやスイングのリズムを意識してシャドースイングを行うことで、ラリーのリズム感を獲得することにつながると考える。



(イ) 多球練習



球出し係が一定のポイントをめがけて打ち出したボールを練習者が打ち返し、それを一定のリズムで反復していく練習方法である。練習者はストロークをミスしても次のボールが配球されるので、安心してフォームや打点などの自分の課題を意識しながら打球練習ができる。また、常に同じタイミングで同じコースにボ

ールが配球されることで、基本動作を効率よく反復することができ、フォームが定着するなどの練習効果が期待できる。また、練習者に限らず、球出しや集球を行うことで表3-2に示したような練習効果が得られることもグループ学習を進めていく上で非常に有効な練習方法であると言える。

図3-5は基本形の多球練習で、球出し係から配球されたボールを練習者が打ち返し、そのボールを集球係がネットを使って集めていく方法である。一定の動作を集中的に練習できるのでフォーム固めの段階における練習として適している。また、練習者が1人なのでフォームチェックを行う時の練習方法としても有効である。

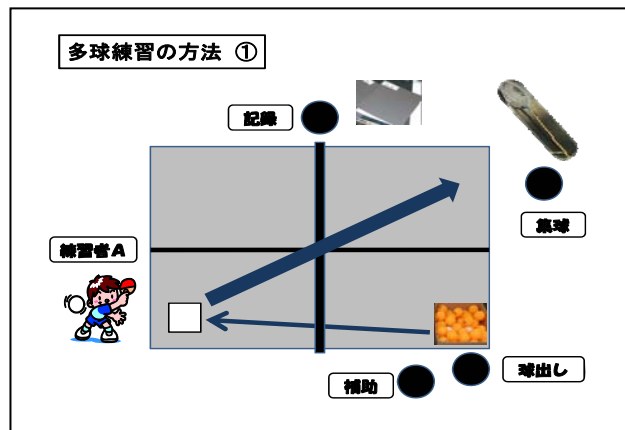


図3-5 多球練習の方法① 基本形

図3-6は返球練習が加わった多球練習で、練習者Aが打ったボールを練習者Bが打ち返す方法である。基本形の練習効果に加えて練習者Bの対人技能を高める効果を望むことができ、さらに、練習者が二人になることで練習中の打球回数が大幅に増えるといった効果もある。

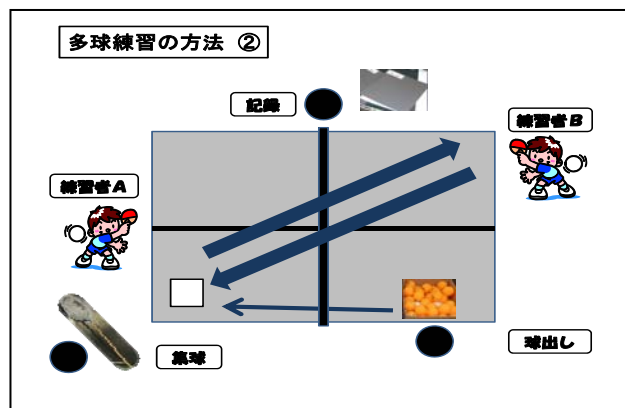


図3-6 多球練習の方法② 返球練習形

(ウ) ラリー練習

図3-7は球出しされたボールをそのままラリーにつなげ、ミスが起こった時にすぐさま次のボールを配球するラリー練習の方法である。練習者A Bともに相手の打球に対応して返球する技能を高めることができ、ミスをしても次のボールが配球されることでラリーのリズムを継続しながら打球練習が続けられる効果がある。また、球出し係もラリーのリズムを意識しながら球出しの準備をするので、練習者とともに関与している感覚になり、打球のリズム感を養うことができる。

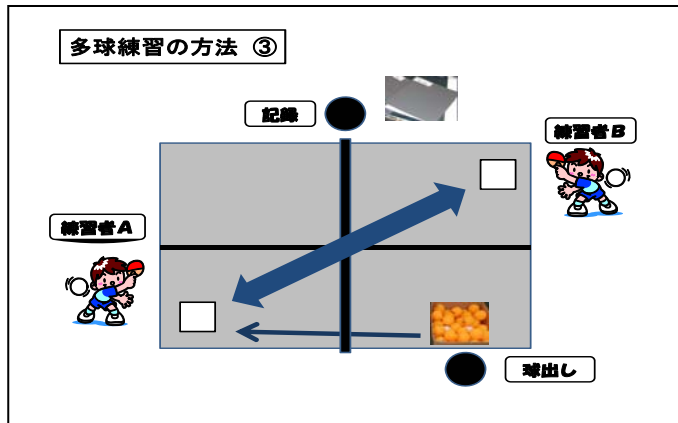
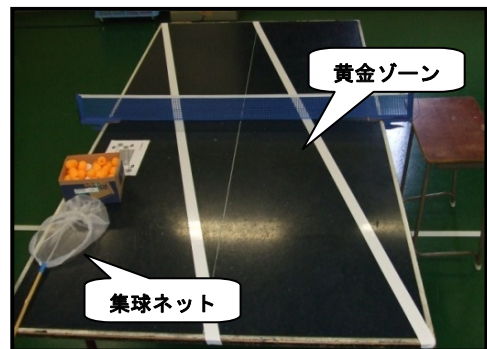


図3-7 多球練習の方法③ ラリー形

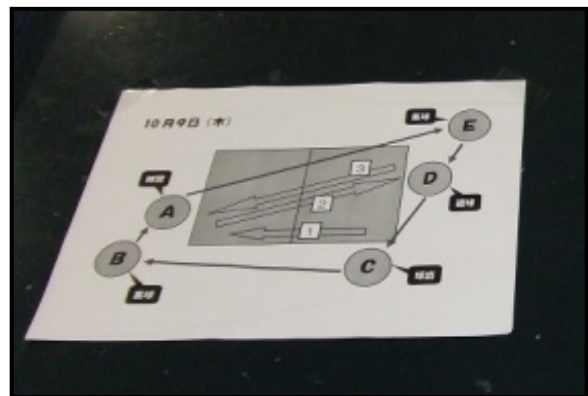
練習者とともに関与している感覚になり、打球のリズム感を養うことができる。

エ 卓球台の工夫（黄金ゾーン）と多球練習の用具

多球練習を行う上で、球出しや打球のコースを意識できるように卓球台に白いテープで黄金ゾーンを設置する。これによって打球方向がイメージしやすくなりラリーの安定感が増していくものとする。さらに、速いピッチに対応するためのマシンの使用やローテーションをスムーズにするためのローテーション表の掲示などの工夫を行う。



球出しマシン



ローテーション表

オ ピッチ音とイメージ映像の活用

授業の導入において練習方法や技能のポイントに関しての説明を行う際に、スライドや動画を活用して生徒の理解を促す工夫をする。練習方法に関しては役割分担や球出しの方法などについて図説し、効率よく練習が進むようにする。技能のポイントについてはスライドを活用して細かな注意点を説明し、さらに、理想的なラリーのリズムやフォームを音と映像によってイメージしてから練習に入るようにする。



スライドによる練習方法の説明

イメージ映像については、湘南地区生涯スポーツリーダー会卓球部会の協力を得て撮影した卓球上級者の「リズム感のある理想的なラリー」の映像を活用してイメージづくりを行う。前もって目標とするラリーの完成形をイメージすることで目標達成への課題が明確になり、練習への取組にも積極性が生まれてくるのではないかと考える。



理想的なラリーのイメージ映像

さらに、映像による視覚からのアプローチだけでなく、打球音だけを聞いて「卓球独特のスピーディーなリズム感」をイメージする聴覚からのアプローチをして、リズム感をさらに高めていく試みを行う。音のイメージは実際に打球練習を行っている時にも脳裏に残り、体が自然にリズムを刻みながら動こうとする効果として現れてくると考えている。

ピッチ音に関しては、電子音のメトロノームを使用する。練習の目的に合ったピッチを設定し、多球練習の球出しのタイミングやラリー練習での打球のリズムの目安になるようにピッチ音を鳴らしながら、それに合わせて打球練習を行う。

打球のタイミングを規制して動作を反復することで、徐々に低い軌道の打球が多くなり、ラリーにリズム感が生まれる結果につながるのではないかと考える。

また、多球練習にピッチ音を活用することによって球出しのタイミングを一定の間隔にすることができ、そのことで、練習者の学習効果が高まることと全体の練習に統一感が出ることをねらっている。生徒の練習に対する集中力が増すことを期待したいと思う。



ピッチ音用メトロノーム

カ 学習資料（資料編参照）

(ア) 学習ノートを活用

学習のねらいや技能のポイントを明らかにし、課題意識をもって学習が展開できるようにする。さらに、「アドバイス欄」や「フォームチェック欄」を設けて、グループ内で教え合いながら協力して技能向上を目指すことができる活用方法を促していく。また、「ラリーを続けるためのポイント」や「自己評価」を活用することで現状の技能の課題に関する気付きを促し、目標設定や意欲の喚起につなげられるようにしていく。



卓球学習ノート（第7日目） 10月27日（月）

技能のポイント： バックハンドを打つ！ フォアハンドラリーのピッチを速くする！
 今日の注意事項： バックハンドの正しいフォームを覚える・積極的にアドバイスする

①バックハンドの基本動作

ペンのバックハンド

シェークのバックハンド

②バックハンド チェック&アドバイス

チェック項目	○	△	×
スタンス			
打点			
スイング			
打球			

GOOD
BETTER

記録者： _____

③バックハンド多球練習 打球コース

学習ノート

(イ) スキルチェックシートの活用

技能の高まりを確認することができるように継続的にラリーの回数測定とフォームチェックを行い、その記録をスキルチェックシートに残していく。ラリーの回数については赤いシール、フォームの点数については青いシールを貼っていき量的な高まりと質的な高まりが一目でわかるようにする。また、記録が右肩上がりになっていくことを目指して練習に取り組むことで、意欲を喚起することができると思った。

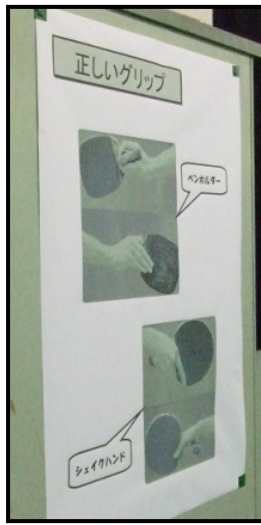
卓球スキルチェックシート

ラリー測定&フォームチェック 2年 組 番 氏名 _____

セッション	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ラリー回数	9/22	9/25	9/29	10/2	10/5	10/9	10/27	10/30	11/6	11/10	11/13	11/17	11/20
練習時間													
フォームスコア													

スキルチェックシート

(ウ) 掲示物の活用



正しいグリップ



理想的なフォーム



卓球通信 (ルール編)

活動を行いながらグリップやフォームのチェックが行えるように、卓球場の壁に「正しいグリップ」「理想的なフォーム」の写真を貼っていつでも確認できるようにする。また、正式な試合のルールをわかりやすく編集した掲示物をつくり、卓球場の出入り口付近に貼ることで、自然にルールに関しての知識がつくようにする。

(エ) 卓球通信の発行

授業時間内では伝えきれなかった学習の成果や卓球に関する情報などをまとめて「卓球通信」として生徒に配布する。クラスのラリー回数推移や技能のチェックポイントの確認ができることで今後の学習への意識付けと目標設定に役立つと考えた。さらに、生徒同士でアドバイスがしやすくなるように学習ノートから選んだ「アドバイス例」を掲載し、積極的な教え合い活動を引き出すようにする。また、教師側から見た授業の感想を伝えることで学習に対する課題意識の共有を図っていく。

卓球通信 第2号 (2008.10.27)
11月
体育

中間テスト・修学旅行が終わり、卓球の授業も今日から後半です！
 これまでの授業でフォアハンドロングの基本をしっかりマスターできましたか？
 ここからの授業では目標とするリズム感のあるラリーを練習するために、徐々に打撃のポジションを上げていきます。せっかく練習してきたフォームや打点などの基本を崩さないように、さらに目を注いで練習に取り組みましょう。

ラリーの記録が大幅にアップ!

練習の成果が出ました。これまでのラリー練習を行っていたがどのクラスも着実にラリーの回数にもっと自信を持って練習に取り組もう！

クラス別ラリー記録

クラス	1期目	2期目	3期目	4期目
2A	8.1	10.4	10.4	24.0
2B	12.1	14.2	14.7	21.2
2C	11.8	11.0	20.7	17.8
全体	10.7	13.4	18.1	21.0

ラリー一定記録表 (各クラス5名)

	1期目	2期目	3期目	4期目
2A	8.1	10.4	10.4	24.0
2B	12.1	14.2	14.7	21.2
2C	11.8	11.0	20.7	17.8
全体	10.7	13.4	18.1	21.0

選手のフォームも再確認しよう!

基本姿勢

足が肩幅より広くなるように開き、膝を軽く曲げて立つ。

バックスイング

足の裏でつま先を軸に、上半身を後ろに振り出す。

フォロースルー

腕の力でボールを押し出すように振り出す。

卓球通信 (第2号)

5 授業の実際

1 時間目/13 時間扱い 平成 20 年 9 月 22 日 (月) 第 5 校時 (13:25~14:15)			
ねらい 1 自分の技能レベルを把握し、ラリーを続けるための課題を見つける。			
本時のねらい (1) 単元の学習のねらいや学習の進め方を知り、安全に留意する態度を育てる。 (2) 試しのラリーとゲームを行い、既習の技能をチェックし、課題を見つける。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 15分	1 出席確認、集合、挨拶、 ー学習内容ー 単元の学習のねらい、授業の進め方、卓球の特性、学習ノートの活用の仕方について理解すること。 2 本時の説明 3 準備運動 ・ストレッチ ・キャッチボール 2人組でいろいろな投げ方のキャッチボールをしてボールになれる。	<ul style="list-style-type: none"> 挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 学習のねらいや授業の進め方、安全への配慮などについて説明する。 学習カードの記入方法や活用方法について説明する。 けがや故障が発生しないように入念に行う。 	
なか 30分	ー学習内容ー 自分の現状の技能レベルを把握することで技能における課題を明確にし、ラリーを続けるためのポイントを理解すること。 4 試しのラリー ・既習の技能でラリーを行い、スキルチェックをする。 ・1分間ラリー測定を1人2回行う。 ・ストロークは限定しない。 5 試しのゲーム ・現状の技能におけるゲームの様相を知る。 ・既習の技能でローテーションゲームを行う。(結果は記録しない) ・時間制ゲームで得点を競い合う。 ・スマッシュ、強烈なスピンは禁止。 ・サービスは1本交代で行う。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒自身が自分の技能レベルやラリーを続けるための課題に気付くことができるように助言する。 お互いにスキルチェックをし合うことで客観的な記録がとれるように促す。 記録係は実施者のラリーを見てどうすれば続くようになるかをアドバイスするように促す。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 課題解決に向けた計画的な取組の大切さを説明する。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> スマッシュやスピンを制限して、ラリーを楽しむように指示する。 サービスはフォアハンドロングで行うが、できない生徒はフォアハンドの1本打ちで始めるように助言する。 役割分担をしてゲームがスムーズに進行できるように配慮する。 初期のゲームの様相を記録するためにVTR撮影を行う。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 安全に活動することの大切さをその都度説明する。 	<p>【思考・判断】</p> <p>①基本練習から自分の運動技能をもとに課題を選んでいる。(学習ノート)</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>④安全に留意して練習やゲームを行おうとする。(行動観察)</p> 
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 安全に協力して台や用具の片づけができるようにする。 次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。 	

<授業の振り返り>

本時は診断的評価が主なねらいであったため、ラリーを続けるための課題を発見することがポイントであったが、ほとんどが初心者だったためグリップの仕方などがわからない生徒が多く、課題発見まで至らない生徒が見られた。活動に入る前に最低限の指導をした方がよかったと思う。



グループ活動に入る際にすぐに動き出せない生徒が多かったため、指示を具体的に明確にする工夫が必要であった。次時からはグループ活動のローテーションを図で示し、活動中に指示が通りやすいようにマイクを使用するなどの改善をすることとした。

2時間目/13時間扱い 平成20年9月25日(木) 第3校時(10:50~11:40)			
ねらい2 ラケットを使ってボールを自在にコントロールする技能を高める。 多球練習の方法を覚える。			
本時のねらい (1) ラケットワークを使ってボールをコントロールする活動を通して、卓球のボールの特性を知る。 (2) 多球練習の方法を覚える。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
は じ め 10 分	1 集合、出席確認、挨拶 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動(ストレッチ) 4 グリップについての説明	・本時はペアでの活動があるので、あらかじめペアを決めておくように伝える。 ・学習ノートの写真を使ってグリップの説明を行う。	
な か 35 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー ラケットワークを使ってボールを自在にコントロールするためには、打球を打ちたい方向にラケットの面を向けること。 </div> 5 ラケットワークによるボールコントロール <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ・ボールつき ・ボールつき歩行 ・ボレーゲーム ・ターゲットゲーム ・ボール止め </div>	・ラケット面を打ちたい方向に向けて打つことが大切だと気付くようにする。 ・ボールを打つ時にどこを見ていると正確にコントロールした打球が打てるのかに気付くようにする。 ・記録を点数化することで学習意欲を喚起する。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・卓球の特性について理解を深められるようにする。	【知識・理解】 ①卓球の特性を言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート) 
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー 多球練習における役割分担、練習方法、卓球台の準備や後片づけの仕方を理解すること。 </div> 6 フォアハンドの多球練習 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ・グループ決めをする。 ・卓球台の準備をする。 ・フォアハンドの多球練習で一通りの役割を体験してみる。 ・球出しの方法を覚える。 ・卓球台の後片づけをする。 </div>	・多球練習の球出しの仕方、ボールの扱い方、ローテーションの仕方などについて説明を加えながら行うようにする。 ・球出しが上手くできない生徒に対しては巡回指導を行う。  <C、C [△] の生徒への手立て> ・練習方法をわかりやすくするために写真や映像を使って説明していく。	【知識・理解】 ④多球練習の方法について言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート)
ま と め 5 分	7 整理運動 8 学習の振り返り ・学習ノートの記入 9 次時の確認	・次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。 ・決定した多球練習のグループを確認する。	

<授業の振り返り>

グリップに関しては、写真などを使用して視覚に訴える説明方法で生徒の理解を引き出すことができた。ラケットワークの個人技能に関しては、比較的多くの生徒がボールをコントロールすることができたが、2人組のボレーゲームではコントロールすることが困難な生徒が目立った。



多球練習では役割分担をしっかりと覚えてローテーションすることができ、今後の授業展開に役立つ学習ができた。生徒の感想にも「球出しや球拾いが楽しかった。」という書き込みが多く見られ、グループ活動のねらいを達成できそうな見通しがあった。

3時間目/13時間扱い 平成20年9月29日(月) 第5校時(13:25~14:15)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) フォアハンドロングの基本動作のポイントを覚える。 (2) グループで協力して多球練習に取り組む。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 15分	1 集合、出席確認、挨拶 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 ・多球練習の球出しとフォームチェックの方法について説明を聞く。 3 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(グループで円陣パス) 	<ul style="list-style-type: none"> 出席確認を行いながら生徒の健康状態を把握する。 自分のグループと役割分担について再度説明する。 多球練習のピッチ音に合わせた球出しの方法とフォームチェックの記入方法について説明する。 フォアハンドロングはこの単元の学習内容の中で最も重要なストロークであることを説明する。 フォアハンドロングの打法のポイントについて、フォームチェック用の写真と見本を示しながら説明する。 	
なか 25分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ー学習内容ー</p> <p>フォアハンドロングのポイントは、体の軸を中心として肩を回すようにバックスイングをし、前上方向にコンパクトに振りぬくということ。</p> </div> 4 フォアハンドロングの多球練習 ・ゆっくりとしたリズムでの打球練習(ピッチ音を使い一定のリズムで行う。) ・球出しは一か所から。 ・打球方向はフォア側クロス。 ・フォアハンドロングのスタンス、ラケットの角度、スイングの方向、打点を覚える。 ・フォームチェックにより自分の課題を見つける。 ・記録者はフォームチェックとアドバイスカードを記入する。	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンドロングの基本動作について、映像や見本を示すことで生徒がスイングのポイントを理解できるようにする。 球出しのリズムを一定にするためにメトロノームでピッチ音を出す。(1分間に30回球出しするリズムを目安に行う。) つまずきが見られる生徒に対して巡回指導を行う。 フォームチェックとアドバイスがしっかりと記入できているかを確認する。  <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 仲間と教え合いができるような場の雰囲気づくりに配慮する。 技能のポイントをわかりやすくするために写真や映像を使って説明していく。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>②仲間と協力したり、教え合ったりして練習に取り組もうとする。(行動観察)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>②卓球の技能のポイントについて言ったり書き出したりしている。(行動観察、学習ノート)</p>
まとめ 10分	5 片づけ・整理運動 6 学習の振り返り ・学習ノートの記入 7 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 正確に打球するためのポイントや課題を考えてノートに記入するように促す。 次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。 	


<授業の振り返り>

多球練習の中でフォアハンドのフォームチェックを行ったが、全体的に押し出すようなスイングの生徒が多く見られた。基本動作をしっかりと覚えるためには打球練習だけではなくシャドースイングなどの基本練習を取り入れる必要があると感じた。

多球練習の球出しが安定しない生徒が見られるので、基本動作を反復する効果を出すために球出しを一定にする指導が必要であると感じた。また、ピッチ音を使った練習の効果は、生徒の練習への集中力を引き出す点と一定の動作を繰り返してフォームを安定させるという点で非常に効果が出ていた。

4時間目/13時間扱い 平成20年10月2日(木) 第3校時(10:50~11:40)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。			
ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。			
ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) フォアハンドロングの基本動作における課題を解消し、正しいフォームを定着させる。 (2) 一定のリズムで打球し、安定感のあるストロークができるようにする。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、出席確認、挨拶 2 本時の学習内容の確認 3 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(シャドーシング) ・見本に合わせて素振りをするこ とでシングの基本動作を確認す る。	<ul style="list-style-type: none"> 球出しの方法について再確認する。 フォームチェックの結果を参考にして現在の自分の課題を2つ書き出し、本時のフォームチェック項目とすることを説明する。 フォーム固めを進めるために、グループ内で相互にアドバイスしながら練習を行うように指示する。 	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> -学習内容- フォアハンドロングで安定した打球を打つためには、基本動作を意識した正しいフォームで一定のリズムと一定の打点で打球すること。 </div> 4 フォアハンドの多球練習 ・ゆっくりしたリズムでの打球練習(ピッチ音を使い、一定のリズムで行う。) ・フォームチェックでわかった自分の課題を意識して練習に取り組む。 ・現在の自分の課題を考えて練習することで、正しいフォームでの打球ができるようにする。 ・相互にアドバイスし合うことでストロークの基本動作についての理解を深める。 ・記録者はフォームチェックとアドバイスカードを記入する。	<ul style="list-style-type: none"> フォアハンドロングの基本動作について見本を示しながら説明し、生徒がシングのポイントを理解できるようにする。 球出しのリズムを一定にするためにメトロノームでピッチ音を出す。(1分間に30回球出しするリズムを目安に行う。) つまずきが見られる生徒に対して巡回指導を行う。 球出しが上手くできているかを確認し指導する。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 正しいシングができるように、つまずきのポイントを明確にしなが ら系統立てて指導する。 	【運動の技能】 ①ポイントを押さえたストロークの基本動作ができる。 (学習ノート)(行動観察)(映像資料)
	5 スキルチェック ・フォアハンド1分間ラリー測定 ・現状のラリーの様相を知り、自分の技能レベルを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ストロークの基本動作を意識しながら測定を行うように注意する。 効率よく測定が進むように測定方法をグループごとの進行に変えることを伝える。 	
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 安全に協力して用具の片づけができるようにする。 次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。 	

<授業の振り返り>
 前回の授業の結果から課題を絞って再度フォームチェックを行った。ポイントを絞ったことで課題が明確になり、練習者自身が正しいフォームを意識して取り組めたことと記録者がフォームについてのアドバイスがしやすくなるという効果があった。
 多球練習の球出しについては一定の強さで同じコースに配球できるように巡回指導を行ったが、上手くない生徒がいるので継続的に球出しのコツを個別指導していく必要性を感じた。
 スキルチェックではローテーション表を各グループの台に掲示することで練習の移り変わりがスムーズになり時間を有効に使うことができた。

5時間目/13時間扱い 平成20年10月6日(月) 第5校時(13:25~14:15)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) フォアハンドロングで安定したリズムのラリーを続ける。 (2) スキルチェックからわかった課題を意識して練習に取り組む。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、出席確認、挨拶 2 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(体ひねりボール渡し) ・2人組で向かい合い、スイング動作をしながらボールを渡し合う。 ・ボールはテニスボールを使う。 3 本時の学習内容の確認	・出席確認を行いながら、生徒の健康状態を把握する。 ・基本姿勢と体のひねりを意識しながらピッチ音に合わせて行うことで、本時のラリーの感覚をつかめるようにする。	
なか 35分	4 フォアハンドロングの多球練習(返球を加える) ・多球練習に返球を加えて練習することで相手の打球に合わせて打つ感覚をつかみ、ラリーにつなげる。 ・フォームチェックでわかった課題を引き続き意識して解決できるようにする。 ・1分間 70回ラリーのピッチで行う。 -学習内容- フォアハンドロングでラリーを続けるためには、正確なフォームと一定のリズムで安定した返球をすること。 5 フォアハンドロングのラリー練習 ・ピッチ音に合わせたリズムでできるだけ長くラリーが続くようにする。 ・ラリーが中断した時は球出し係が次々に配球していく。 ・ピッチ音に合わせたラリーが何回続いたかを記録する。 ・1分間 70回ラリーのピッチで行う。	・打球の準備動作が早くできるように心掛けることを伝える。 ・フォームは崩さないで返球できるように、打点を一定にして打つことを意識するように促す。  <C、C△の生徒への手立て> ・課題を解決するために学習ノート工夫する。 ・ラリーのリズムを重視し、ピッチ音に合わせた一定のリズムで打球が連続するように意識する。 ・球出し係はラリーが中断したら即座に次のボールを配球し、練習者が一定のリズムを崩さずにラリーができるように配慮する。 ・多球練習で獲得したフォームを崩さないように心掛ける。 <C、C△の生徒への手立て> ・打点や打球のタイミングを一定にすることを心掛けるように促す。	【関心・意欲・態度】 ①課題解決を図るために練習に取り組もうとする。(行動観察) 【運動の技能】 ③相手の打球に対応した返球ができる。(学習ノート)(行動観察)(映像資料)
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して用具の片づけができるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。	

<授業の振り返り>
今回より多球練習に返球を加えた練習方法を導入したことにより生徒の活動時間を大幅に増やすことができた。また、相手の打球を返球することでイレギュラーなボールに対する対応力が高められ、ラリーを続ける動きのイメージに近づける上で非常に有効な練習となった。
球出しされたボールをそのままラリーに続けていくラリー練習を行った。ピッチ音を設定することで安定したリズムで打球できるようにしていきたいが、正確なフォームで打つことと一定のリズムで打つことを両立させることは非常に難しいと思う。打球の高さや強さをコントロールする技能を身に付けて安定感を高めながら、ピッチ音とシンクロして打てた時の心地よさを生徒が味わえるようにしていきたいと感じた。


6時間目/13時間扱い 平成20年10月9日(木) 第3校時(10:50~11:40)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) フォアハンドロングでリズム感のあるラリーができるようにする。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(ピッチ音に合わせたシャドースイング)	・出席確認を行いながら生徒の健康状態を把握する。 ・映像資料を使って、スイング中のラケットの動きとボールの回転との関係を説明し、ボールをコントロールする際のフォームや打点のポイントを確認する。	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー フォアハンドロングでリズム感のあるラリーをするためには、フォームと打点を一定にして、スピードとコースがコントロールされた返球をすること。 </div> 4 フォアハンドロングの多球練習(返球を加える) ・多球練習に返球を加えて練習する。 ・1分間70回のピッチ音に合わせて球出しすることで打球のリズムをつかむ。 ・打球は全てフォアハンドで行う。 ・打球のコースと強さを意識して練習する。	・球出しのタイミングを再確認してから始めるようにする。 ・正しいフォームで打っているかをチェックして積極的にアドバイスし合うように促す。 ・リズムに気をとられすぎてフォームが崩れている生徒に巡回して声をかける。 ・台上にコースの基準ライン(黄金ゾーン)を引き、インパクトでのラケットの角度を意識できるようにする。 ・多球練習で獲得したフォームを崩さないように心掛ける。 ・球出し係はラリーが中断したら即座に次のボールを配球し、練習者が一定のリズムを崩さずにラリーができるように配慮する。 ・球出し係もラリーに参加しているつもりで行うようにする。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・膝でリズムをとるように意識しながらスイングするように促す。	【運動の技能】 ②フォアハンドロングのストロークをリズムよく打つことができる。(学習ノート)(行動観察)
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して用具の片づけができるようにする。 ・ラリー測定のための具体的な数値目標を書き出し、課題解決への意欲をもつようにする。	




<授業の振り返り>

活動に入る前にスライドを使ってラケット面のつくり方やスイング方向と打球の関係などの説明をした。押し出すようなスイングではなくバックスイングから斜め上に振るというスイング軌道を理解させることができ、練習でも正しいフォームで打とうと意識しながら取り組む生徒が増えた。

リズムよく打球することと正しいフォームで正確に返球することを両立することができていない生徒が多く見られるので、混乱が生じないように状況に応じてポイントを整理した授業展開にしていく必要があると感じた。ラリーの回数は順調に伸びてきているが、続けようとする意識が強くなりすぎてフォームやリズムが崩れないようにしていかなければならない。回数を伸ばすことを目標とすることで生徒のモチベーションを高めようとするあまり、正しい技術を身に付けることが疎かにならないようにすることも大切だと感じた。ここで前半が終了。中間テストと修学旅行によりしばらく授業が中断する。

7時間目/13時間扱い 平成20年10月27日(月) 第5校時(13:25~14:15)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) バックハンドの基本動作を身に付ける。 (2) フォアハンドロングでのリズム感のある打球感覚を身に付ける。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、挨拶、出席確認 2 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(サーブ&キャッチ) ・2人組でサーブとキャッチを繰り返し行う。 3 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・サーブを打ち合いながら体をほぐしていく。 ・バックハンドのフォームについて説明する。	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー バックハンドショートの基本動作を身に付けるためには、常に体の正面でボールをとらえ、打球した後はスイングを止めるようにしてコンパクトなスイングをすること。 </div> 4 バックハンドショートが多球練習 ・ゆっくりしたリズムの球出しでフォームを確認しながら行う。 ・打球方向はストレートに打ち返すようにする。 ・記録係の生徒はバックハンドのフォームについてのアドバイスをを行う。	・バックハンドショートの基本動作について映像や見本を示しながら説明し、生徒がスイングのポイントを理解できるようにする。 ・ペンとシェークでは打ち方が異なることを説明する。  <C、C△の生徒への手立て> ・正しいスイングができるように、つまずきのポイントを明確にしながから系統立てて指導する。	【運動の技能】 ①バックハンドのポイントを押さえたストロークの基本動作ができる。 ②フォアハンドロングのストロークをリズムよく打つことができる。 (学習ノート)(行動観察)(映像資料)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー フォアハンドラリーでの打球のピッチを速くするためには、打球への準備動作を素早く行い、振り遅れないようにして打球軌道を低くしていくことが有効であること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチ多球練習(返球つき) ・ピッチ音に合わせて、速いリズムでの打球練習を行う。 ・記録者はリズムよくしかも正確に返球できているかを見ながら、フォームチェックを行う。	・リズムよく打球できているかをチェックし、つまずきが見られる生徒に対して巡回指導を行う。 ・正しいフォームで打っているかをチェックし、グリップ・ラケット面・スイング軌道などについて注意を促す。 ・1分間90回ラリーにピッチを上げて行う。	
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して用具の片づけができるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。	

<授業の振り返り>
 本時は初めてバックハンドの練習に取り組んだが、映像による説明も上手いきき、さらに、もともとバックハンドが得意という生徒が多かったため、比較的スムーズに授業内容を進めることができた。
 ハイピッチ多球練習では球出しと返球が重なる場面が多く見られ、改善の必要があることがわかった。また、球出しもピッチが上がった分、難易度が増しており、球出しに関する指導を徹底していく必要性がでてきた。マシンを使っの球出しも行ったが、マシンを上手く扱えない生徒が見られるので活動グループ内での教え合いを通じて改善していく必要性を感じた。

8時間目/13時間扱い 平成20年10月30日(木) 第3校時(10:50~11:40)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) フォアハンドとバックハンドを打球に合わせて打ち分けることができるようにする。 (2) フォアハンドロングのハイピッチラリーの打球感覚を身に付ける。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動(ストレッチ) 体ほぐしの運動(サーブ&キャッチ) ・キャッチの動作をラケットワークを使って行う。	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・バックハンドの正しいフォームを再確認する。 ・フォアハンドはピッチが速くてもフォームを崩さないように気を付け、スイングを徐々にコンパクトにしていくようにする。	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> -学習内容- フォアハンドとバックハンドを交互に打つためには、細かなボディーワークを使って打点を一定にし、しっかり体重移動しながら打球すること。 </div> 4 フォア&バックの多球練習 ・フォアとバックを交互に打つ多球練習を行う。 ・球出しを2か所にし、バック側は通常通り行き、フォア側はマシンを使用する。 ・1分間70回のピッチで行う。	・この単元では、バックハンドは打球コースがそれた時の補助的手段としてとらえるので、黄金ゾーンに打球を戻すように打つことを伝える。  <C、C [△] の生徒への手立て> ・打点や打球のタイミングを一定にすることを心掛けるように促す。	【運動の技能】 ③相手の打球に対応した返球ができる。 (学習ノート)(行動観察)(映像資料)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> -学習内容- フォアハンドロングで速いリズムのラリーをするためには、コンパクトなスイングを心掛けるとともに、次第に打球を低く強くしていくことが有効であること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチラリー練習 ・強いボールに振り遅れないように準備動作を速くする。 ・ラリーが何回続いたかを記録する。 ・1分間90回ラリーのピッチ音に合わせて行う。	・ラリーを続けることよりも実際の打球とピッチ音をシンクロさせながらリズムよく打つことが大切で、速いピッチ音に合わせてラリーを続けることでリズム感を養う意識をもつことが重要であることを伝える。 ・速いピッチ音に合わせてラリーを続け、回数測定を行う。 ・ローテーション表に沿って効率よく練習が進むように心掛ける。	
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して用具の片づけができるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。	

<授業の振り返り>
 フォアとバックを交互に打つことでフォアハンドのバックスイングが疎かになっている生徒が見られた。フォアハンドのフォームを再確認して練習で獲得した技能が定着するようになっていきたと感じた。
 多球練習の役割分担が定着して練習の効率がよくなってきた。球出しも徐々に上達しており、練習のねらいを達成できるレベルまでになってきている。ラリー練習のピッチを速くしてリズム感を高める練習を導入したが、これまでよりも速いピッチに合わせることでミスを意識せずにフォームの形をつくる効果が得られた。今後もフォームを固める練習を行いながら平行してピッチを変化させることでリズム感の定着を進めたいと思った。

9時間目/13時間扱い 平成20年11月6日(木) 第3校時(10:50~11:40)			
ねらい3 ストロークの基本動作を身に付ける。 ねらい4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい5 ラリーを続けるための対人技能を高める。			
本時のねらい (1) 自分の課題を明確にし、課題に適した方法を選んで練習に取り組む。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動(ストレッチ) 基本練習(フォアハンドのシャドースイング)	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・スイングの基本動作を再確認するためにシャドースイングを行い、打球練習でのフォームへの意識付けをする。	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> -学習内容- リズム感のあるラリーを実現させるためには、自分の課題を明確にして、課題解決に適した練習を行うこと。 </div> 4 課題発見と課題解決に適した練習方法を選択するグループワーク <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ・学習ノートの課題発見チャートに沿って現状での課題を見つける。 ・学習ノートの練習サンプルの中から自分の課題解決に適した練習方法を選択する。 ・グループのメンバーと課題や練習方法について発表し合い、適切に選択ができていないかをアドバイスし合う。 </div> 5 課題練習 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ・各グループで個々の課題に応じた練習を実施する。 ・ローテーションは練習方法に応じて各グループで効率よく実施できるようにする。 ・1回の練習は2分間とする。 ・練習の目安となるように状況に応じてピッチ音を流しながら行う。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 最初に単元の目標と目標を実現するための技能のポイントについて整理する。 学習ノートの記入の仕方を説明し、自分の課題についてしっかりと考えながら記入するように促す。 練習方法を選ぶ際にメンバー同士で確認し合うことで課題を共有できるように促し、課題解決に向けて効果的な練習ができるようにする。 各グループで効率よく練習が進むように巡回して助言する。 技能面で特にフォアハンドのフォームを重点的にチェックし、基本動作ができていない生徒に対して個別に対応する。 <p><C、C^Aの生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分だけでなく、グループの活動も大切にするように促し、課題解決に向けた具体的な方法について示していく。 新たな課題が見つけれない生徒に対して、学習ノートを通じて課題を指摘し、解決の手掛かりとなるコメントを記入する。 	【思考・判断】 ②自分や練習グループの課題を解決するための練習の仕方を選んでいる。 ③スキルチェックの結果から自分やグループの成果を振り返り、新たな課題を選んでいる。(学習ノート)(行動観察)(映像資料)
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 安全に協力して用具の片づけができるようにする。 次時の内容を伝え、目標をもてるようにする。 	

<授業の振り返り>

これまでの授業を振り返り、「リズム感のあるラリー」ができるようになるという目標を達成するためにはフォアハンドロングを正しいフォームでリズムよく打つことが必要であることを再確認した。目標達成のための課題を発見し、課題解決に適した練習方法を選択することで学習効果が上がり、フォアハンドの基本動作を正確に行おうとする意識をもつことができた。また、グループ内で相互に課題を共有することができたため、これまでに比べてアドバイスし合う様子が多く見られた。

各自の課題を発見するためのチャートを用意し、それに沿って自分の課題タイプを確認したことで、比較的スムーズに課題について考える作業を進めることができたように思う。常に課題意識をもって練習が進められるように、学習のポイントをさらに明確化していく必要があると感じた。

10 時間目/13 時間扱い 平成 20 年 11 月 10 日 (月) 第 5 校時 (13:25~14:15)			
ねらい 4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい 5 ラリーを続けるための対人技能を高める。 ねらい 6 獲得した技能を生かしてラリーを楽しむ。			
本時のねらい (1) ドリルゲームを行うことでフォアハンドロングでのリズム感のある打球感覚を身に付ける。 (2) 速いリズムでの打球動作とボールをコントロールする技能を完成させる。 (3) ゲームの運営の仕方やルールについて知る。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体の評価規準
はじめ 10 分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動 (ストレッチ) 基本練習 (ピッチ音に合わせたシャド ースイング) ・70、80、90 回ラリーのピッチでそ れぞれ行う。	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康 状態を把握する。 ・フォアハンドの基本動作を再確認 し、ピッチが変わっても動きは同じ だということを説明する。	
なか か 35 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー ドリルゲームにおいて自分に合う ピッチより少し速いピッチでラリ ーを行うことでリズム感を高める こと。 </div> 4 ドリルゲーム ・時間内のラリー回数を競うゲー ムを行う。 ・回数の計測は時間内の累計数とし、 グループ対抗で合計数を争う。 ・ミスは数えない。 ・ピッチ音は設定しない。	・リズムに乗ってラリーを続けること が回数を獲得する有効な方法であ ることに気付くことができるよう に声かけを行う。 ・練習よりも少し速いピッチのラリ ーにチャレンジしてみるように促す。 ・自分の感覚よりも速いピッチに対 応してボールをコントロールするた めに、ラケット面をつくることや正 しいフォームで打つことに留意で けるように促す。	【知識・理解】 ③ゲームの運営の仕 方やルールについ て言ったり書き出 したりしている。 (学習ノート) (行 動観察)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー フォアハンドロングでリズム感の あるラリーを続けるためには、自分 に合ったピッチで打球動作を安定 させること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチラ リー練習 ・強いボールに振り遅れないよう に準備動作を早くする。 ・1 分間 70、80、90 回ラリーのピ ッチ音に合わせて基本動作を反復す る。	・打球動作が一番安定する自分に合 ったピッチを選択できるようにする。 ・ラリーを続けることよりも実際の打 球とピッチ音をシンクロさせなが らリズムよく打つことが大切であ ることを再確認する。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・わかりやすい資料を提示して理解を 促す。 ・打球の高さとコースをコントロール して一定のリズムで打ち合うこと が大切であることを説明する。	【運動の技能】 ④練習で獲得した技 能を生かしてリズ ムよくラリーを続 けることができる。 (学習ノート) (行 動観察) (映像資料)
ま と め 5 分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して台や用具の片づけが できるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもてるよ うにする。	



<授業の振り返り>

打球のリズム感を高めるために、時間内のラリー回数を累積してグループ対抗で競い合うドリルゲームを行った。ピッチ音を設定しなかったことで各自のリズムでラリーをすることとなったが、すでに自分なりのリズムが備わってきている生徒が多くいることがわかった。また、速く打ち返そうとすることで打球が低い状態で安定するといった効果も得られた。

後半のラリー練習はピッチ音を設定して行ったが、前半のドリルゲームとのつながりが有効に機能しなかったように感じた。ピッチ音をなくすことのねらいを生徒に意識させ、これまでのピッチ音によるリズム感を打球音に置き換えて、自分の中に育ってきたリズムを感じながらラリーができるようにしていく必要があると感じた。


11 時間目/13 時間扱い 平成 20 年 11 月 17 日 (月) 第 5 校時 (13:25~14:15)			
ねらい 4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい 5 ラリーを続けるための対人技能を高める。 ねらい 6 獲得した技能を生かしてラリーを楽しむ。			
本時のねらい (1) フォアハンドロングでのリズム感のある打球感覚を身に付ける。 (2) 速いリズムでの打球動作とボールをコントロールする技能を完成させる。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10 分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動 (ストレッチ)	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・これまで学習してきた内容を生かして、フォアハンドの完成を目指す意識をもつように促す。	
なか 35 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> -学習内容- ラリーのリズム感を高めるためには打球の準備動作を素早く行い、タイミングの良いスイングで低くて強い球を打つこと。 </div> 4 ドリルゲーム ・時間内のラリー回数を競うゲームを行う。 ・回数の計測は時間内の累計数とし、グループ対抗で合計数を争う。 ・黄金ゾーンに返球できなかったものはミスとし、ミスは数えない。 ・ピッチ音は設定しない。	・リズムに乗ってラリーを続けながらフォアハンドで黄金ゾーンに返球することを心掛けるように促す。 ・練習よりも少し速いピッチのラリーにチャレンジしてみるように促す。 ・正しいフォームで打つことに留意できるように促し、お互いにフォームをチェックし合うように声かけを行う。 <C、C ^A の生徒への手立て> ・打球の高さとコースをコントロールして一定のリズムで打ち合うことが大切であることを説明する。	【運動の技能】 ④練習で獲得した技能を生かしてリズムよくラリーを続けることができる。 (学習ノート) (行動観察) (映像資料)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> -学習内容- フォアハンドロングでリズム感のあるラリーを続けるためには、一定のリズムでスイングの基本動作を反復することが有効であること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチラリー練習 ・ラリーが中断した時の球出しは練習者がやりやすい方法で行う。 ・ラリーが何回続いたかを記録する。 ・ピッチ音は設定しない。	・活動に入る前に、理想としているラリーの打球音や映像を使ってイメージづくりをしてから練習する。 ・膝でリズムをとることや体のひねりを反復してスイングすることなど、打球動作を安定させるための工夫をするように促す。 ・ピッチ音は設定しないので、これまでに体得してきた自分なりのリズムを活かしてラリーを続けるようにする。 ・ローテーションは決めずに各グループで効率よく練習が進むように心掛ける。	
まとめ 5 分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して台や用具の片づけができるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもたせる。	



<授業の振り返り>

ドリルゲームでは低い軌道で長い球足のしっかりとした打球を打つように心掛けたため、前回のゲームでのラリーに比べて打球の質が向上したように思う。また、今回は打球コースを黄金ゾーンに限定してゲームを行ったのでコントロールされた相手が打ち返しやすいた打球が多くなってきたように感じた。

後半のラリー練習は、前回の授業の反省を生かしてピッチ音を設定せずに行った。練習に入る前に理想的なラリーの打球音を聞きながら動作のイメージづくりを行ったので、各自のリズムでもしっかりとフォームでリズムよく打球動作を行うことができていた。

12 時間目/13 時間扱い 平成 20 年 11 月 20 日 (木) 第 3 校時 (10:50~11:40)			
ねらい 4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい 5 ラリーを続けるための対人技能を高める。 ねらい 6 獲得した技能を生かしてラリーを楽しむ。			
本時のねらい (1) 相手の打球に対応して返球をするラリーの楽しさを味わう。 (2) ゲームの結果から新たな課題を見つける。 (3) 獲得した技能を生かしてリズム感のあるラリーを続ける。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動 (ストレッチ)	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・本時のゲームのルールや方法を説明し、グループを確認する。	
なか 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー 相手の打球に対応して正確に返球するためには、ラリーのリズムに合わせて準備動作を素早く行い、タイミングよくスイングすることが必要であること。 </div> 4 チャンピオンゲーム ・ラリーの記録を基準にした等質グループでゲームを行う。 ・ラリーを続けながら黄金ゾーンに返球できた回数を累積していき、25 ポイントを先取した方が勝ち残る。 ・サーブは 1 本交代。ラリーを楽しむことを目的とし、スマッシュは禁止とする。	・グループによってゲームの様相が違ふことが予想されるので、それぞれのグループで学習効果が高まるような声かけをすることを心掛ける。 ・グループ内での役割分担をしっかりとし、効率よくゲームが進行できるように促す。 ・後半のラリー測定にゲームでの反省が生かされるようにする。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・新たな課題が見つけれない生徒に対して、学習ノートを通じて課題を指摘し、解決の手掛かりとなるコメントを記入する。	【思考・判断】 ③ゲームの結果から自分の成果を振り返り、新たな課題を選んでいる。(学習ノート) 【関心・意欲・態度】 ③卓球のもつ楽しさや喜びを味わおうとする。(行動観察) 【運動の技能】 ④練習で獲得した技能を生かしてリズムよくラリーを続けることができる。(学習ノート)(行動観察)(映像資料)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー フォアハンドロングでリズム感のあるラリーを続けるためには、練習によって体得したリズム感を生かして安定した打球動作を反復することが有効であること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチラリー練習 ・ラリーが中断した時の球出しは練習者がやりやすい方法で行う。 ・ラリーが何回続いたかを記録する。 ・ピッチ音は設定しない。	・活動に入る前に、理想としているラリーの打球音や映像を使ってイメージづくりをしてから練習する。 ・リズムよく安定感があるラリーを行うために、低い打球を打ち合うように促す。 ・ローテーションは決めずに各グループで効率よく練習が進むように心掛ける。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・卓球のもつ楽しさや喜びについて興味をもてるように説明する。	
まとめ 5分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 次時の確認	・安全に協力して台や用具の片づけができるようにする。 ・次時の内容を伝え、目標をもたせる。 ・卓球の正式なゲームのルールを説明する。(卓球通信ルール編を配布する)	

<授業の振り返り>

ラリーの記録を基準とした等質グループで、コントロールよく返球できた回数を競い合うゲームを行った。これまでの練習とは違うグループでの活動だったため戸惑いが見られるだろうと予想していたが、比較的スムーズに活動に入ることができた。生徒の感想も「同じレベルの人と打ち合えてラリーを楽しむことができた」という内容のものが多く見られた。

壁に貼った資料やスキルチェックシートに使用しているシールなどが有効に機能して、生徒の意欲が高まってきている。次回の授業が最終回となるので、各自が目指している目標を達成して練習の成果を実感できるようにして欲しいと思った。

13 時間目/13 時間扱い 平成 20 年 11 月 21 日 (金) 第 5 校時 (13:25~14:15)			
ねらい 4 リズム感のある打球感覚を身に付ける。 ねらい 5 ラリーを続けるための対人技能を高める。 ねらい 6 獲得した技能を生かしてラリーを楽しむ。			
本時のねらい (1) チャンピオンゲームを行い相手と得点を競い合う楽しさを味わう。 (2) 獲得した技能を生かしてリズム感のあるラリーを続ける。			
	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
はじめ 10 分	1 集合、挨拶、出席確認 2 本時のねらいの確認 ・学習内容の確認 3 準備運動 (ストレッチ)	・挨拶と出席確認を行い、生徒の健康状態を把握する。 ・これまで獲得してきた技能を全て出し切って自己記録を更新できるように促す。	
なか 35 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー 相手の打球に対応して正確に返球するためには、ラリーのリズムに合わせて準備動作を素早く行い、タイミングよくスイングすることが必要であること。 </div> 4 チャンピオンゲーム ・ラリーの記録を基準にした等質グループでゲームを行う。 ・ラリーを続けながら黄金ゾーンに返球できた回数を累積していき、25 ポイントを先取した方が勝ち残る。	・グループによってゲームの様相が違ふことが予想されるので、それぞれのグループでゲームの条件を変えながら行うように指示する。 ・グループ内での役割分担をしっかりとし、効率よくゲームが進行できるように促す。 ・ゲームの楽しみ方を知り、次年度への意欲がもてるようにする。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・卓球のもつ楽しさや喜びについて興味をもてるように説明する。	【関心・意欲・態度】 ③卓球のもつ楽しさや喜びを味わおうとする。(行動観察)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ー学習内容ー フォアハンドロングでリズム感のあるラリーを続けるためには、練習によって体得したリズム感を生かして安定した打球動作を反復することが有効であること。 </div> 5 フォアハンドロングのハイピッチラリー練習 ・ラリーが中断した時の球出しは練習者がやりやすい方法で行う。 ・ラリーが何回続いたかを記録する。 ・ピッチ音は設定しない。	・活動に入る前に、理想としているラリーの打球音や映像を使ってイメージづくりをしてから練習する。 ・リズムよく安定感があるラリーを行うために、低い打球を打ち合うように促す。 ・スキルチェックの結果をみて、練習の成果が発揮できたかを振り返る。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・打球の高さとコースをコントロールして一定のリズムで打ち合うことが大切であることを説明する。	【運動の技能】 ④練習で獲得した技能を生かしてリズムよくラリーを続けることができる。(学習ノート)(行動観察)(映像資料)
まとめ 5 分	6 片づけ・整理運動 7 学習の振り返り ・学習ノートの記入 8 単元のまとめ 9 事後アンケートについての説明	・安全に協力して台や用具の片づけができるようにする。 ・事後アンケートの日程や持ち物について説明する。	



<授業の振り返り>

前回のゲーム内容から、ゾーンをさらに限定して難易度を上げたゲームを行った。ゾーン以外と同じ内容のゲームなので、前回以上に得点の競い合いを意識しながらゲームを楽しんでいる生徒が多く見られた。打球の高さや強さも修正できて、質の高いラリーの実現に近づいたと感じた。

最終のラリー測定だったこともあり、目標に向けての集中力が発揮されて飛躍的に記録が伸びた。これまでの授業で獲得してきた技能を成果として残そうとした生徒たちの気持ちが現れた結果だと言える。また、ピッチ音が無い代わりに自分で声を出して数を数える生徒や膝でリズムを取ろうと意識する光景が見られ、ピッチ音で練習してきたリズムを各自のリズムに変えていこうとする工夫をしていることがよくわかった。自分に合ったリズムでラリーを続けることで記録が伸び、達成感を味わうことができたのではないかと感じた。

6 検証授業の結果と考察

検証授業から得られた資料をもとに、分析の視点に沿って分析し、フォアハンドストロークの基本動作が身に付いてラリーが続くようになるとともに、ラリーを続ける楽しさを感じることができるようになったかについて考察していくことにする。なお、文中に使用した図表の生徒数については、表3-3の通りである。

また表中の生徒の記述内容については、できる限り生徒が記述したままの表現で載せてある。

表3-3 授業の出席者（在籍者25人）

時間(時)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
出席者数(人)	25	24	25	24	23	25	24	25	23	23	24	25	25

事前アンケート23人 事後アンケート25人

(1) フォアハンドストロークの基本動作が身に付いたか

ア フォアハンドストロークのポイントを理解できたか

(ア) 学習ノートの記述内容による分析

図3-8は、学習ノートに継続的に設けた「ラリーを続けるためのポイントは何ですか」という欄に記述されたフォームに関するコメントの出現率を示したもので、表3-4はそのコメントの一例である。多球練習を始めた4時間目に67%に急増し、6時間目にかけて高い数値を示している。

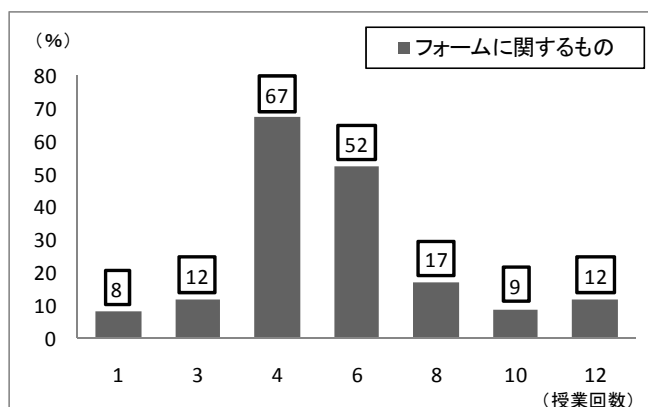


図3-8 「ラリーを続けるポイント欄」のフォームに関するコメント記述率（学習ノート）

表3-4 「ラリーを続けるポイント欄」のフォームに関するコメント（抜粋）

フォームに関するコメント（抜粋）	
（学習ノートの「ラリーを続けるポイント」より）	
1	「ひねって打つ、ひねって打つ」を音に合わせてと上手いく
2	腰をひねって打つ・ラケットを上向きにしないことが大切
3	軸をしっかりつくって体の回転で打つこと
4	正しい打点で打つこと・ラケットを斜め上に振ること
5	横向きにならないように前を見て体をひねって打つ・前に打ちださない
6	ラケットを打つ方向に直角に振る・膝を使ってリズムをとる・球が来る前にラケットを引しておく
7	フォームは体が覚えてきた・あとはリズムに合わせる

(イ) 事後アンケートによる分析

図3-9は事後アンケートにおける「フォアハンドの打ち方のポイントを理解することができましたか」という質問に対する自己評価を示したものである。「よく理解できた」と「理解できた」の合計が100%という結果であった。

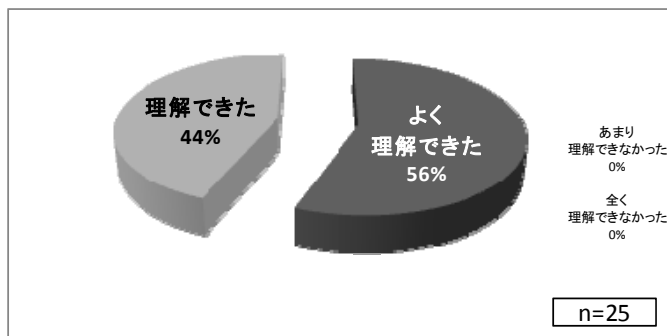


図3-9 「フォアハンドの打ち方のポイントを理解することができましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

(1) ア「フォアハンドストロークのポイントを理解できたか」についての考察

今回の単元では、特にフォアハンドストロークに重点を置いて正しいスイングの基本動作を獲得する授業を進めてきた。

事前アンケートではスイングのポイントについて記述できた生徒は皆無に等しい状況であったが、前半の授業で正しいスイングを獲得するために「基本姿勢・スイングの角度・打点・スイング中の体の動き」などといったチェックポイントを学習ノートやスライドによって説明し、そのポイントを意識しながら練習に取り組むことができたと考えられる。(図3-8、表3-4) さらに、多球練習による基本動作の反復によって、打球を行いながらスイングのポイントを確認できたことで全ての生徒がフォアハンドストロークのポイントを理解することができた(図3-9)と考えられる。

イ 多球練習によってフォアハンドストロークの基本動作が身に付いたか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-10は事後アンケートにおける「多球練習は基本動作の獲得に役立ちましたか」という質問に対する回答である。「とても役立った」と「役立った」の合計が96%を占めており、逆に「あまり役立たなかった」が4%と低い割合である。

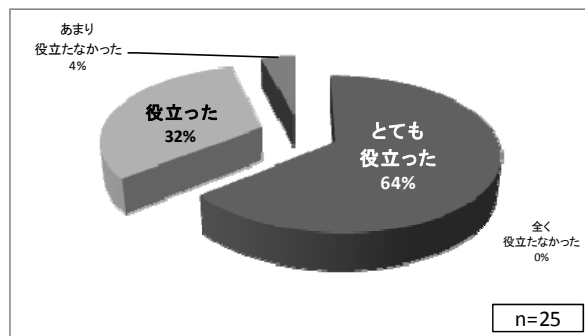


図3-10 「多球練習は基本動作の獲得に役立ちましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

図3-11は事後アンケートにおける「フォアハンドの基本動作が身に付きましたか」という質問に対する回答である。「十分身に付いた」と「身に付いた」の合計が88%と高い割合を占めている。

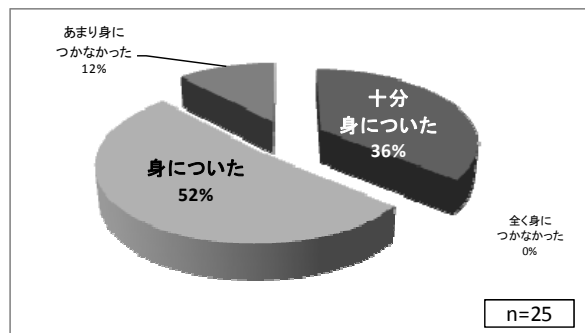


図3-11 「フォアハンドの基本動作が身に付きましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

(イ) 学習ノートの内容による分析

図3-12は3時間目と7時間目に実施したフォームチェックの点数を5点ごとに区切ったグループに分けて人数の推移を見ることで、基本動作の技能が向上したかを示したものである。16点以上が3人から6人に11点以上が10人から12人へとそれぞれ増えている。

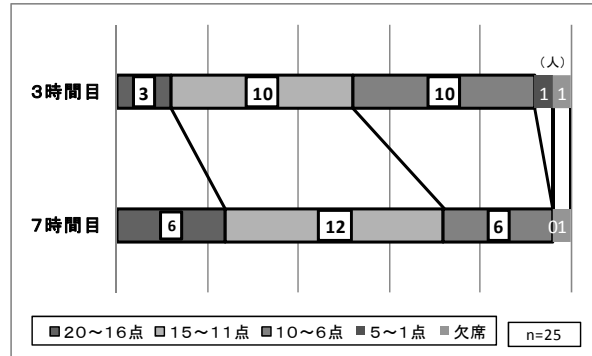


図3-12 「フォアハンドのフォームチェック」における点数の変化（学習ノート）

チェック項目	チェック項目		
	○	△	×
①基本姿勢	軽い前傾姿勢ができていて、膝が適度に曲がっている		
②バックスイング	腰を回して体をひねっている		
	引いたラケットが低い位置になっている		
③スイング	前上方向に向かって振っている		
	ラケットの面がやや下方向に向いている		
④インパクト	肘が軽く曲がった位置でボールをとらえている		
	正しい打点でボールを打つことができている		
⑤フォロースルー	額の高さまで振り上げて、体の前で納まっている		
⑥ポティーワーク	細かく体を動かし打点を一定に修正している		
⑦フットワーク	細かく足を動かし打点を一定に修正している		
小計			

図3-13 「フォアハンドのフォームチェック」に使用したフォームチェックシート（学習ノート）

(ウ) 映像資料による分析

表3-5は単元の前半と後半の授業における生徒のフォアハンドストロークのフォームの変容を示したものである。前述したように、全体的にフォアハンドのフォームに向上が見られたが、ここでは特に顕著な例を挙げて、どのようにフォームが変化していったかを説明する。

表3-5 授業におけるフォアハンドのフォームの変容例

	生徒A (ラケットの向き)	生徒B (スイングのバランス)	生徒C (打ち出し角度)	生徒D (フォロースルー)
前半				
後半				

写真からわかるように、前半の授業と後半の授業のフォームを比較してみると大きな変化が見て取れる。

生徒Aは前半ではラケットの先端が下を向いてしまい、押し出すようなスイングであったが、後半ではラケットの先端が横を向き、正しい軌道でスイングができるようになっていくことがわかる。

生徒Bは前半ではボールを迎えに行ってしまう、前のめりになるバランスの悪いスイングであったが、後半ではボールを自分の打ちやすい打点まで引きつけて打つことができるようになり、スイング全体のバランスがよくなっていることがわかる。

生徒Cは前半では打点が高く、ボールを持ち上げながら打つ山なりの打球が多かったが、後半ではバウンドの下降期でボールをとらえることができるようになり、低い軌道の打球が打てるようになってきたことがわかる。

生徒Dは前半ではインパクトでスイングが止まってしまい、しかもラケット面が上を向いてしまうために高い軌道の打球になっていたが、後半ではインパクト後のフォロースルーをとった振り切るスイングができるようになり、低い軌道でスピードがある打球が打てるようになったことがわかる。

(エ) ラリーの回数測定結果による分析

図3-14は単元前半の授業におけるラリーの回数測定結果の推移を示したものである。多球練習の継続とともに、ラリーの平均回数も増えていることから、フォームも定着していったのではないかと考えられる。

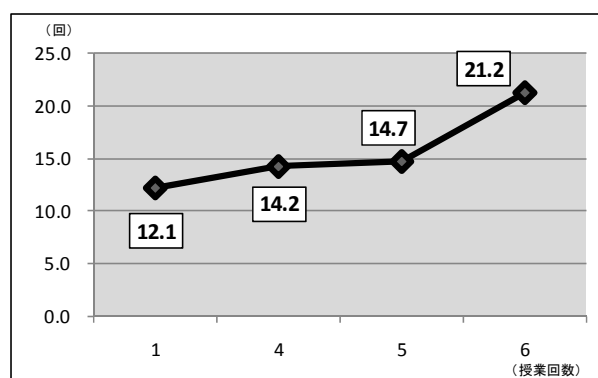


図3-14 スキルチェック（1分間ラリー測定）の記録の推移

(1) イ「多球練習によってフォアハンドストロークの基本動作が身に付いたか」についての考察

多球練習は一定のコースに球出しされたボールを打つので、ラリーによる打球練習に比べて学習したい動作を効率よく反復しながら練習ができる。さらに、ストロークをミスしても次のボールが配球されるため、ミスを恐れずに目標とするフォームで打球を打つことに何度でもチャレンジできる。このことにより、練習者は常に自分の課題を意識して基本動作を繰り返すことができたと推測することができる（**図3-10**）。

その結果、**表3-5**に示したようにそれぞれの生徒が自分の課題を効率よく解消していくことができ、フォームチェックの点数（**図3-12**）が示すように回を追うごとに基本動作が定着していったと考えられる。また、多くの生徒が「反復練習によって正しいスイングができるようになった」（**図3-11**）と感じており、ラリーの平均回数も増えている（**図3-14**）ことから、多球練習によるフォアハンドストロークの反復が基本動作を身に付けることにつながったと考えることができる。

(1) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

○全ての生徒がフォアハンドストロークのポイントを理解することができた。

○多くの生徒が多球練習によってフォアハンドストロークの基本動作を身に付けることができた。

これらのことから、**多くの生徒が多球練習を行うことでフォアハンドストロークの基本動作を身に付けることができた**と考えることができる。

(2) ラリーが続くようになったか

イメージ映像やピッチ音を活用した反復練習によってリズム感のある打球感覚が身に付いたか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-15 は事後アンケートにおける「ピッチ音は打球のリズム感を高めるのに役立ちましたか」という質問に対する回答である。「とても役立った」と「役立った」の合計が88%と高い割合を占めている。

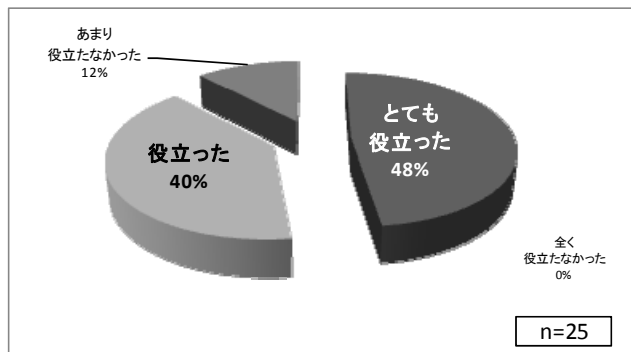


図3-15 「ピッチ音は打球のリズム感を高めるのに役立ちましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

図3-16 は事後アンケートにおける「スライドによる説明はポイントの理解に役立ちましたか」という質問に対する回答である。「とても役立った」と「役立った」の合計が100%という結果であった。

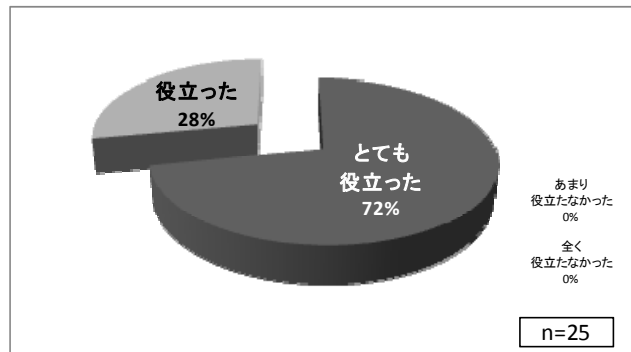


図3-16 「スライドによる説明はポイントの理解に役立ちましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

図3-17 は事後アンケートにおける「リズム感のある打球感覚が身に付きましたか」という質問に対する回答である。「十分に付いた」と「身に付いた」の合計が84%と高い割合を占めている。

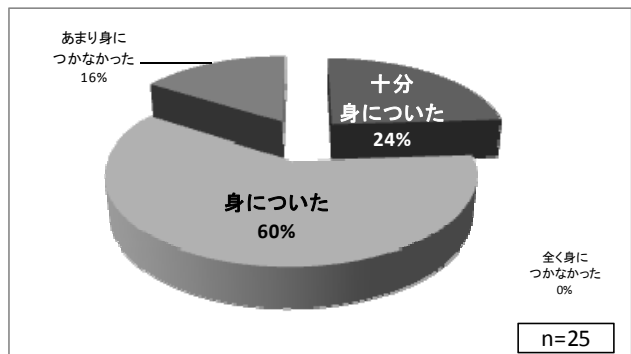


図3-17 「リズム感のある打球感覚が身に付きましたか」という質問に対する回答(事後アンケート)

(イ) 学習ノートの内容による分析

図3-18は、学習ノートに継続的に設けた「ラリーを続けるためのポイント欄」に記述されたリズムに関するコメントの出現率を示したもので、表3-6はそのコメントの一例である。フォームが定着してきた5時間目に78%に急増し、それ以降単元終了まで引き続き高い数値を示している。

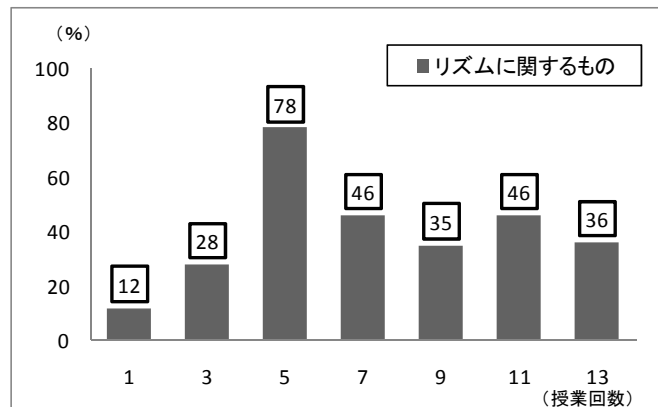


図3-18 「ラリーを続けるためのポイント欄」のリズムに関するコメント記述率 (学習ノート)

表3-6 「ラリーを続けるポイント欄」のリズムに関するコメント (抜粋)

リズムに関するコメント (抜粋)	
	(学習ノートの「ラリーを続けるポイント」より)
1	音に合わせてリズムをつかむ
2	以前はリズムがバラバラだった・音があると打球準備が速くできて余裕を持てる
3	動きを繰り返す・リズムを感じて打つ
4	同じところに同じテンポで打つ
5	リズムを合わせるために、ボールの高さで速さを調節する
6	ピッチ音に合わせて打つとリズム良くラリーが続く
7	膝で常にリズムをとる・正しいフォームで打点もしっかりするとラリーが続く

(ウ) 映像資料による分析

表3-7は、1時間目の試しのラリーと13時間目のスキルチェックにおけるラリー中の打球の軌道を示したものである。13時間目のほうが低い軌道でラリーを行っていることが見て取れる。

表3-7 ラリーにおける打球軌道の変容例



(エ) ラリーの回数測定結果による分析

図3-19は単元の後半の授業におけるラリーの回数測定結果の推移を示したものである。イメージ映像やピッチ音を活用した反復練習の継続とともに、ラリーの平均回数も増えていることから、リズム感のある打球感覚も身に付いていったのではないかと考えられる。

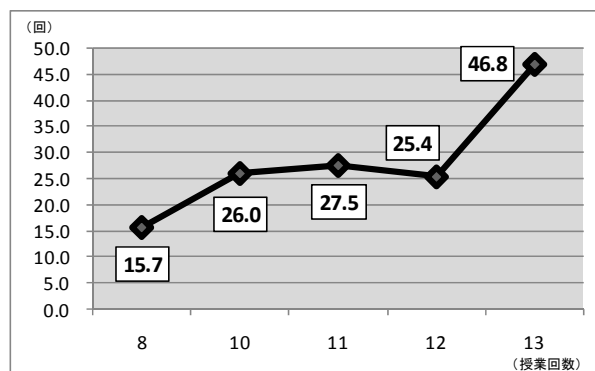


図3-19 スキルチェック（1分間ラリー測定）の記録の推移

(2) ア「イメージ映像やピッチ音を活用した反復練習によってリズム感のある打球感覚が身に付いたか」についての考察

今回の単元の目標である「リズム感のある打球感覚を身に付ける」ことを実現するために、「ピッチ音を活用して一定のリズムで打球することができるようにする」ことや「イメージ映像を活用してラリーのリズム感を養う」ことなどについての学習を継続的に行ってきた。その結果、多球練習によって基本技能が定着した単元の中盤以降、生徒たちは「打球のリズム」を意識して練習に取り組むようになったようだ。(図3-18、表3-6)

単元の前半ではラリーを続けようとする意識が強すぎたために山なりの打球が多く、リズム感のあるラリーはあまり見られなかったが、ピッチ音に合わせて一定のリズムでラリーをしようとしたことで、低い軌道の安定した打球が続けて打てるようになっていった。(図3-15、19、表3-7) しかも、一定のリズムで打球することが動作の安定感を生み出し、返球ミスが少なくなることに生徒自身が気付くようになった。さらに、映像によって常に理想のラリーのリズムをイメージすることで(図3-16)、ピッチ音に合わせた打球感覚に止まらず各自の感覚の中で自分に合ったラリーのリズム感が養われていったと推測することができる。

これらのことから、多くの生徒が感じているように、ピッチ音やイメージ映像を活用した練習によってリズム感のある打球感覚が養われていった(図3-17)と考えることができる。

イ ラリーが続くようになったか

(ア) 学習ノートや事後アンケートに記述されたコメントによる分析

表3-8は学習ノートや事後アンケートに記述されたラリーの記録に関するコメントを抜粋したものである。

表3-8 ラリーの記録に関するコメント

ラリーの記録に関するコメント (抜粋)	
1	卓球をやったことがなかったが目標記録を超えてすごくうれしかった
2	最初は3回しかできなかったのが71回できて嬉しかった
3	上手くなった気がする・ラリーの回数で実感できた
4	ラリーを続けることやみんなで回数を数えながらやったことが楽しかった
5	もっとラリーが続けばよかったが悔しい・次は記録を伸ばせるように頑張る
6	もっとスピーディーにできるようになりたい・卓球は自信なかったが最後に記録が伸びて最高
7	多球練習は上手いくのにラリーになると打てなかった・来年もやりたい・次こそ100回

(イ) 学習ノートの内容による分析

図3-20は学習ノートの自己評価欄に設けた「リズムよくラリーを続けることができた」という項目に対する得点の推移を示したものである。10時間目と13時間目を比較すると、2点の生徒が減り、5点の生徒が増えている。

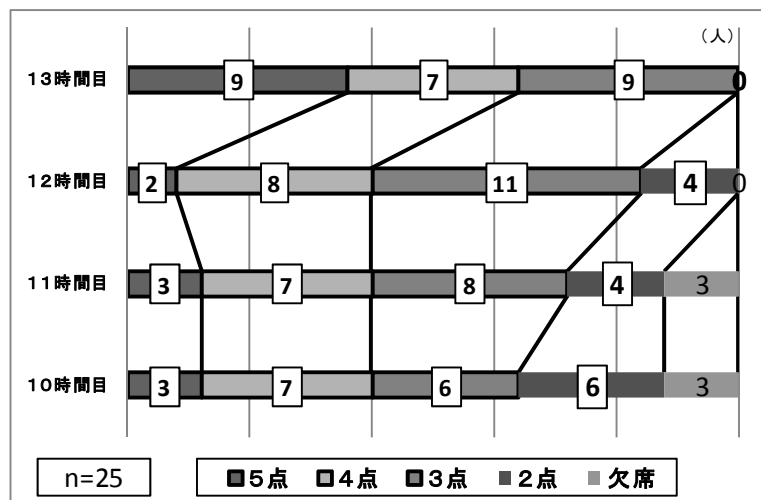


図3-20 「リズムよくラリーを続けることができた」という項目に対する自己評価の得点の割合 (学習ノート)

(ウ) ラリー測定の結果による分析

図3-21は授業中に継続的に実施したスキルチェック（1分間ラリー測定）の記録の推移を示したもので、数値はクラス平均で示してある。

1回目の授業での「試しのラリー」における記録は12.1回であったのに対し、4、5、6

回目は21.2回まで記録が大幅に伸びていることがわかる。中間テストと修学旅行で約2週間授業の間隔が開いてしまった8回目は一時的に下降するが、10回目以降は再度右肩上がりに記録が伸びていることがわかる。

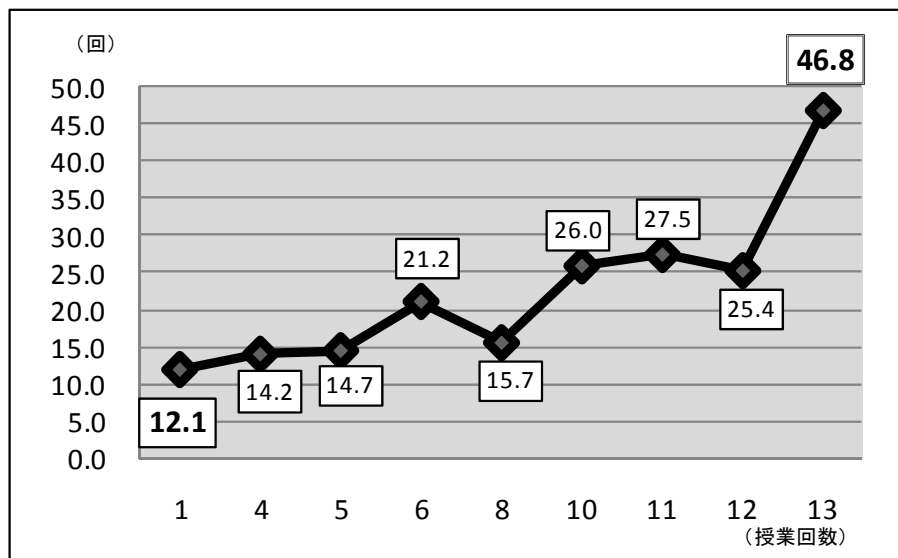


図3-21 スキルチェック（1分間ラリー測定）の記録の推移

(2) イ「ラリーが続くようになったか」についての考察

表3-8の記述内容を見てもわかるように、多くの生徒がラリーの回数を増やすことに意欲をもち、自分の記録を更新することを目標にして授業に参加していたことがわかる。このことは、一見量的な高まりだけを目指しているように見えるが、(2)アの考察で述べたように、生徒は「リズム感を高めることがラリーを続けることにつながる」と理解した上で記録を伸ばそうとしているので、実際には質的な高まりと量的な高まりの両面を並行して目指していたと思われる。

その結果として、スキルチェックとして行ったラリーの回数測定の記録は回を重ねるごとに飛躍的に向上した。(図3-21) しかも、ただ単に回数が伸びただけではなく、リズム感を養う取組がラリーの平均回数を伸ばす結果につながった(図3-20)と考えられる。また、大きな特徴として13回目に大幅に記録が伸びているが、これは、11回目の授業から取り組んだ「ピッチ音をなくして、自分の中に育ってきたリズムを感じながら行うラリー」が定着した結果だと推測する。全体的にみると、当初の12.1回が最終的には46.8回まで伸び、練習の成果が十分に現れた結果だと考えられる。

(2) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

- 多くの生徒がリズム感のある打球感覚を身に付けることができた。
- スキルチェックにおいて、ラリーの回数測定の記録が飛躍的に向上した。

これらのことから、**ピッチ音やイメージ映像を活用した練習を行うことでリズム感のある打球感覚が養われ、ラリーが続くようになった**と考えることができる。

(3) ラリーの楽しさを味わえたか

ア ラリーを続ける楽しさを味わえたか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-22は、事後アンケートにおける「今回の授業でラリーを続ける楽しさを味わえましたか」という質問に対する回答である。「十分味わえた」と「味わえた」の合計が100%という結果であった。

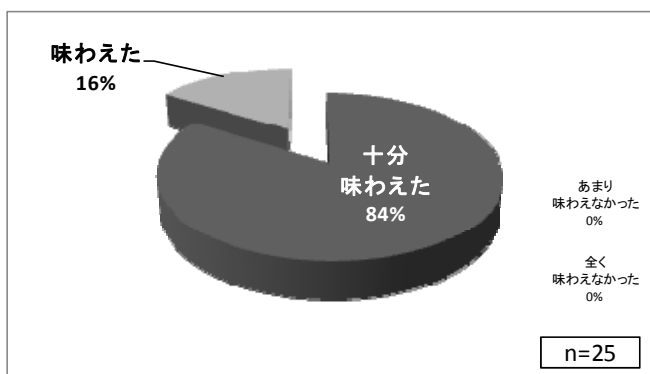


図3-22 「今回の授業でラリーを続ける楽しさを味わえましたか」という質問に対する回答（事後アンケート）

(イ) 学習ノートに記述されたコメントによる分析

「スキルチェックにおけるラリー回数の平均値」と「学習ノートの今日の反省・感想欄に記述されたラリーの楽しさに関するコメントの出現数」の関係を検証するために、ピアソンの積率相関係数^{注)}をもとめたところ、0.94 という非常に高い相関が認められた。(図3-23)

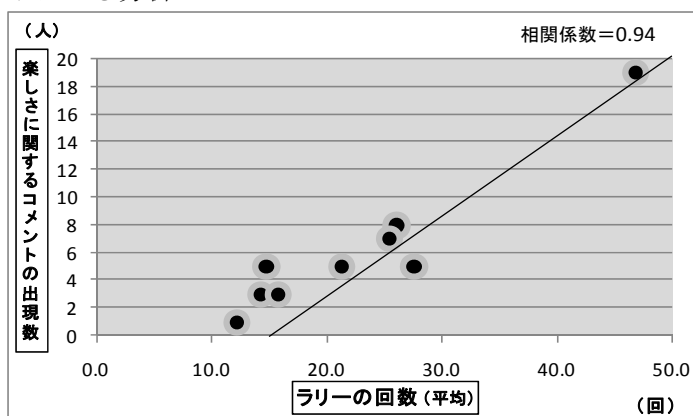


図3-23 「ラリーの回数 (平均)」と「ラリーの楽しさに関するコメント出現数」の相関図 (学習ノート)

(3) ア「ラリーを続ける楽しさを味わえたか」についての考察

図3-23を見てもわかるように、ラリーの回数が増えるほど生徒の感想にも「楽しかった」というコメントが多く記述されていることから、生徒はラリーが続くことで楽しさを感じていたと考えられる。また、前述のように今回の授業ではリズムを安定させることでラリーが続くようにする取組を継続的に行ってきたので、ここでのラリー回数の増加はリズム感が高まった結果であると考えられる。

これらのことから、獲得した技能によってリズムよくラリーをできるようになったことが、全ての生徒が「ラリーを続ける楽しさを味わえた」と回答した(図3-22)ことにつながったと考えることができる。

(3) まとめ

以上のように分析した結果、次のことが明らかになった。

○全ての生徒が獲得した技能によってリズムよくラリーをできるようになった結果、ラリーを続ける楽しさを味わうことができた。

このことから、**全ての生徒がラリーの楽しさを味わえた**と考えることができる。

(4) 仮説の有効性について

これまで述べてきたことから、次のことが明らかになった。

多くの生徒が

- (1) フォアハンドストロークの基本動作を身に付けることができた。
- (2) ラリーが続くようになった。
- (3) ラリーの楽しさを味わえるようになった。

すなわち、フォアハンドストロークの学習をする場面でイメージ映像やスライドを活用して説明を加えたことでポイントが理解しやすくなり、そのポイントを押さえながら反復練習を行うことで効率よく正しいスイングを獲得することができたと考えられる。また、ピッチ音を活用した練習によって打球にリズム感が生まれ、その結果として安定したラリーができるようになり、ラリーの回数を順調に伸ばすこともできた。さらに、技能の高まりとともに低い軌道で打球が打ち合えるようになり、卓球本来のリズム感のあるラリーが実現したことでラリーの楽しさを味わうことができるようになったと考える。

よって、仮説「経験者の少ない卓球の授業において、ピッチ音やイメージ映像を活用した反復練習を行うことによって、リズム感のあるラリーを実現するための基本技能が向上するであろう」の有効性は明らかになったと考える。

注1) ピアソンの積率相関係数は、2変量（本研究の場合 楽しさに関するコメントの出現数とラリーの平均回数）が間隔尺度である場合の相関を示す最も代表的なものである。

相関係数は+1.0～-1.0の範囲をとり、その絶対値が1に近いほど、2変量間の関連が強いことになる。尚、相関係数の解釈は以下の通りである

相関係数の解釈	
0.00～±0.20	ほとんど相関なし
±0.20～±0.40	低い相関
±0.40～±0.70	中程度の相関
±0.70～±0.90	高い相関
±0.90～±1.00	非常に高い相関

7 学習指導における成果と課題・改善

ここでは、「4 指導の工夫」で示したものに代表される工夫点が、実際の授業でどのような効果があったかを振り返り、課題と改善点について挙げていくこととする。

(1) グループ学習について

P、15のア・イで示したように、今回の授業では異レベルの生徒が5人で活動するグループをつくり、単元を通じて固定グループでの活動を行った。

練習のローテーションが固定されることで生徒が活動の見通しをもちやすくなり、練習の効率が回を重ねるごとによくなっていったことと常に同じメンバー

で活動することで各自がもっている技術的な課題を共有することができ、教え合い活動につながったことが大きな効果であったと考えている。

しかし、ともすれば「もっと上手な人も練習してみたい」「同じくらいのレベルの人とやった方がラリーの記録が伸びると思う」などという感情は出てくるだろうと推測できる。協力し合って全員で上手になろうというグループの雰囲気をつくりだしていく配慮が必要であろう。



グループ学習の様子

(2) 多球練習について

前述した通り、多球練習による基本動作の反復が技能の獲得に効果的であったと考えられる。さらに、多球練習によるグループ学習を通してそれぞれの役割をしっかりと理解し、全ての生徒が責任をもって活動に参加する態度をとることができたため、学習効果が上がったと考えることができる。また、練習者だけではなく球出しや記録といった役割を行うことで基本技能を獲得するための学習効果があったと思われる。

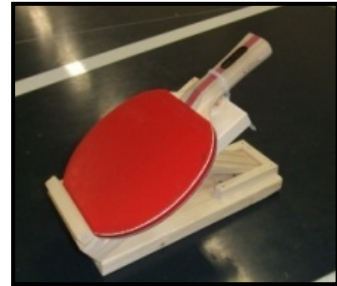
従来の卓球の授業では、打球を打ち合っている練習者以外の生徒の学習効果が保障されることは難しいが、多球練習によるグループ学習を行うことで実際に打球を行ってなくても技術的なポイントを理解することや、打球のリズムと打球感覚を養うことができたと考える。

練習者の学習効果を高めるためには、球出しの精度が必要である。安定した球出しができればそれだけ練習者は学習のねらいに合った動作を反復できるが、そうでない場合は高い学習効果は望めない。実際に球出しが上手にできない生徒も少なからず見受けられたので、そのような生徒に対する指導を行う必要があると考える。グループ内で球出しの上手にできる生徒に任せるといった方法も考えられるが、球出しをすることで打球感覚が養われていくという学習効果を保障するために今回はローテーションを変えるなどの方法で対応した。



多球練習における球出しの様子

また、速いピッチでの球出しや2か所からの球出しに対応するために球出しマシンを用意したと思うように機能しなかった。セットされたラケットに真上から垂直にボールを投げる動作が上手くできない生徒が多く、配球されるボールにばらつきが見られたために途中で使用を断念した。上手く機能していればさらに多球練習の効果が高まったと考えられるだけに残念である。



球出しマシンを使った練習の様子

(3) ピッチ音の活用について

多球練習にピッチ音を活用したことにより、球出しのタイミングを一定の間隔にすることができ、練習者の動きに安定感が出たのではないかと、また各台の練習に統一感が出たのではないかと考えられる。このことによって練習に対する生徒の集中力が増し、練習の効果を高めることができたと思われる。

打球練習に入る前の準備運動の段階で、シャドー swingsを行い swingsの基本動作を確認する活動を行ったが、その際にもピッチ音を活用したことで swingsのリズム感を高めていく学習効果があったと考える。ピッチ音を鳴らしながら swings動作を行うことで自然と膝を使ってリズムをとる生徒が多くなり、その動きや感覚が実際の打球練習の時にも生かされて、打球のリズム感を獲得することに有効に作用したと考えられる。



ピッチ音用メトロノーム

ラリー練習でのピッチ音の活用方法は多球練習の時とは少し異なる。練習者はラリーのリズムをピッチ音に合わせてしようとする時に、打球の軌道を低くすることや打球のスピードを速くすることでタイミングの調整を図ろうとする。そのことが打球に一定のリズムを生み出し、安定感のあるラリーへと向上させていく効果として現れたと考える。

さらに、ピッチ音の間隔を変化させることで、打球のリズムを高めていこうとする学習のねらいが明確になり、見通しをもって活動をすることができるので、生徒相互で声かけをしながら練習に取り組む姿が見られるようになった。そのことで授業全体に勢いが生まれて活気ある活動が展開されたと考えられる。



ラリー練習の様子

(4) イメージ映像の活用について

今回の単元では映像資料を「授業の内容説明」と「ラリーのイメージづくり」の2つの場面で活用した。

授業の内容を説明するための活用方法としては、プレゼンテーションソフトを用いて練習方法（球出しの位置や方向、各係の配置と役割など）やローテーションの仕方を図示したり、実際の練習風景を事前に撮影したものを見せたりしながらスムーズに活動が行われるようにした。さらに、授業のねらいや技能のポイントを説明するために、フォームの分解写真などを用いて視覚によるポイント理解ができるようにした。



スライドによる技能ポイントの説明

ラリーのイメージづくりとしては、オリエンテーションから最後の授業まで一貫して理想のラリー（リズム感のあるラリー）の映像を見てイメージを膨らませてから打球練習に入るといった方法をとった。動画だけではなく打球音を一緒に聞くことで実際のラリーのイメージがつかみやすくなり、技能向上への効果が高まったと考えている。



理想のラリーの映像

(5) 学習ノートについて

今回の学習ノートは、1日1枚ずつのノートをバインダーに収めていく形で活用した。当初は13時間分を先に印刷して生徒に配布し、活動の見通しがもてるようにした方が良くとも考えたが、技能の上達のレベルに合わせた学習内容の微調整が必要になってくることを見越して、このような形のものにした。実際に授業回数が進むにつれてPDC Aサイクル（計画－実践－評価－改善）によるプランの変更が必要になり、授業内容を変更しながら単元を進める結果となったので、正解であったと考えている。

内容としては、できるだけ写真や図を使ってポイントをわかりやすく解説することに努めた。また、生徒が記入する上でスムーズに記入できるように、アドバイス・自己評価・技能のポイント・反省や感想といった項目を、毎回同じフォーマットでそろえる工夫をした。そのことによって、限



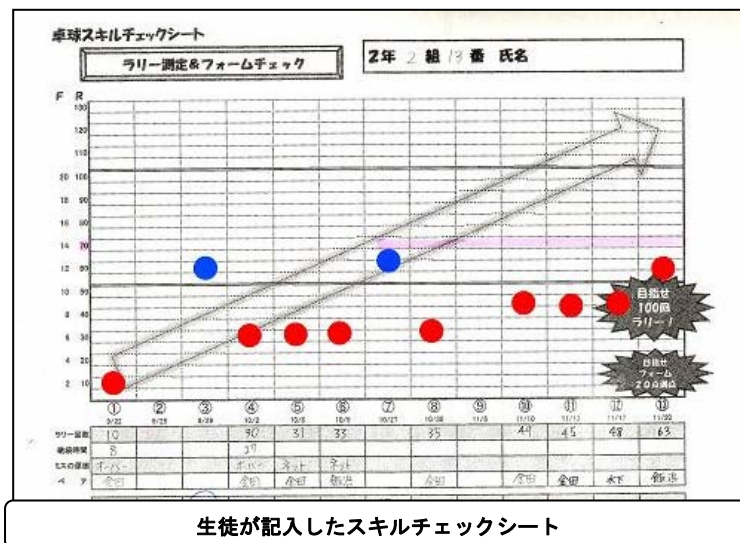
生徒が記入した学習ノート

られたコメントだけではなく技術的な質問や次回への目標など活発に記入する生徒が多く見られ、学習ノート上で個々の生徒への具体的なアドバイスができたことも非常に良かったと考えている。

ノートとは別に、スキルチェックシートを使用し、毎回の記録をシールを貼る形で活用した。記録の推移が一目でわかることで学習や技能向上への生徒の意欲が高まったと推測することができ、非常に効果的であったと考える。

学習ノートの改善点としては、記入する項目が多かったため、授業時間内に記入し終わることが難しかったことやフォームチェックの項目が多すぎたために客観的に評価ができていないケースが見られたことなどが挙げられる。

フォームチェックの項目に関しては、2つのポイントに絞って評価し合う方法を行った時のほうが教え合いの実現や練習のねらいの焦点化につなげることができ、効果的であったと感じる。



生徒が記入したスキルチェックシート

(6) 指導の工夫に関するまとめ

今回の授業で行った指導の工夫について、まとめたものを表3-9に示した。

表3-9 指導の工夫についての効果や課題

グループ学習	<ul style="list-style-type: none"> 練習のローテーションが一定なので、見通しをもった活動ができた。 グループを固定することで課題を共有でき、教え合い活動につながった。
多球練習	<ul style="list-style-type: none"> 正しい動作を数多く反復することができた。 役割分担をすることで、全ての生徒が一斉に活動に参加できた。 球出しをすることで、打球感覚を養う効果があった。 球出しの精度が低い場合には、高い学習効果が望めなかった。
ピッチ音	<ul style="list-style-type: none"> 打球のタイミングを規制することで打球の軌道が低くなり、ラリーにスピード感が生まれた。 一定のタイミングで動作を繰り返すことで、安定したリズムの打球動作が身に付いた。 練習に統一感が生まれ、生徒の意欲を喚起できた。
イメージ映像	<ul style="list-style-type: none"> 練習方法や技能のポイントを映像で説明することによって、スムーズに活動が行えた。 打球練習の前に理想的なラリーのイメージをつくることで、学習効果を高めることができた。 <p><視覚からのアプローチ> フォーム、打点、ボールの軌道、タイミングの取り方などを映像によってイメージした。</p> <p><聴覚からのアプローチ> 目標とするラリーの打球音を聞いて脳裏に記憶し、自分が打球練習をする時にそのイメージを活用してリズムをとりやすくした。</p>
学習ノート	<ul style="list-style-type: none"> 写真や図を多用することで、ポイントの理解を促すことができた。 毎回同じ項目を設けることで、生徒の理解度や習熟度がわかりやすくなり、教師側からの効果的なアドバイスができた。 スキルチェックシートによって技能の高まりを感じることができ、生徒の意欲を喚起できた。 記入する項目が多く、時間内での提出が難しかった。

8 検証授業全体を振り返って

これまでの、分析の視点に沿って分析・考察を行い、仮説の有効性を明らかにしてきた。

ここでは、単元計画の妥当性や課題について振り返り、今回の検証授業の課題と改善点について挙げていくこととする。

(1) 単元計画について

今回の授業グループを見てみると、卓球選択者のうち中学校の授業で卓球を経験したことがある生徒は、25人中9人しかいなかった。しかも、卓球を単元として行った生徒は少なく、ほとんどの生徒が他種目の単元中に雨天プログラムとして行ったに過ぎない。すなわち、卓球の基本的な技能を習得している生徒はほとんどいない状態で今回の授業を計画していくこととなった。

計画を作成するにあたって、当初は学習指導要領に示されている学習内容を基本として、「卓球の特性を理解し、既習の技能を活用してゲームができるようにすること」「フォアハンド、バックハンドによるロング、ショート、カットなどの打法を身に付けること」を盛り込んだ内容の授業を計画した。しかし、卓球選択者への事前アンケートや1年次の卓球の授業の様子を考えて、単元開始までに大幅な計画変更を行うこととなった。

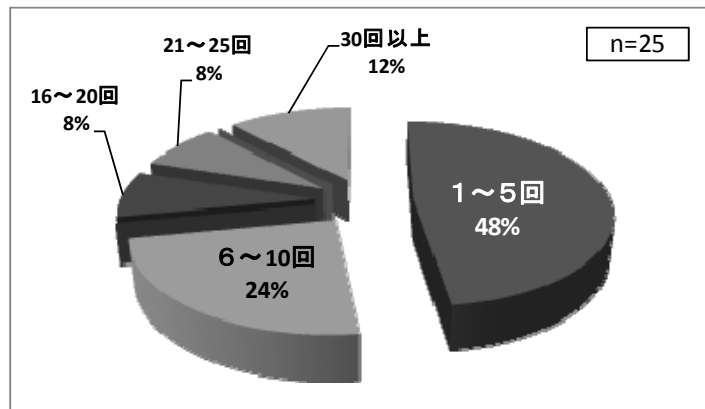


図3-22 試しのラリーにおけるラリー回数の割合（1時間目）

実際の授業では図3-22に示したようにラリーが続かない生徒が多く、約半数の生徒が1～5回という状況からの始動となった。

具体的には、「ゲームを行う→課題を見つける→課題解決学習を行う→進んだ内容のゲームにつなげる」といったサイクルによって、「技能の段階に応じた作戦を立てて勝敗を競う過程や結果に楽しさや喜びを味わうことができるようにする」ことを考えたが、生徒の技能の状況に合わせて卓球の個人的技能のうちフォアハンドの基本技能に内容を絞って計画を修正することにした。

単元の目標は、「リズム感のあるラリーが続く」こととし、2年生で行う今回の単元ではゲームを楽しむことではなく基本技能を定着させてラリーを続けることを中心的な学習内容に据えた。また、その目標を達成するための手立てとして、多球練習・ピッチ音やイメージ映像の活用といった授業の工夫をすることとした。

単元の前半では、ゆっくりで一定したリズムのピッチ音を設定した多球練習により、基本動作の獲得と正しいフォームの定着を目指した。中盤以降はピッチを徐々に速くしていき、リズム感のあるラリーの打球感覚を養うこととラリーを続けるための対人技能を磨くためにピッチ音に合わせたラリー練習を行った。

技術練習中心の授業内容であったことは、卓球の経験が少なくゲームで楽しさを味わうことが困難であった生徒たちにとって、卓球の楽しさを感じることができるようになる最善の手段であったと考えられる。練習によって技能が向上し、練習で獲得した技能によってラリーの回数が伸びるという結果に直結した。そして、容易に成果を感じることができたために「できる

喜び」につながっていたと考えている。

また、単元全体を通して継続的にラリーの回数測定を行うことで、記録を伸ばしたいという意欲につながり、常に自己記録を意識しながら各自の課題をもって練習に取り組む姿が見られた。

ゲームに関しては、「ラリーを続けるための技能を高める」ことを目的として、①低い軌道で強めの打球を打ち合うことで打球のピッチを上げ、時間内のラリーの回数を累積した数を基準としてグループ対抗で競い合う「ドリルゲーム」、②打球を限定されたエリアに打ち返すことを競い合いながら、打球のコースをコントロールする技能を高めていく「チャンピオンゲーム」の2種類を行った。

①はグループ内で②は等質グループをつくってその中での対戦を楽しむようにして行った。いずれのゲームも相手との攻防やかけ引きなどを楽しむためのゲームではないが、生徒たちは練習で獲得した技能を發揮できることに楽しさを感じながら行っているように見受けられた。また、ゲームの目的であった「ラリーを続けるための技能を高める」ことについて



チャンピオンゲームの様子

も、打球の軌道が低くなり、コントロールが安定することでリズムよく打ち合うことができるようになるといった効果が現れたと考えている。

今回の単元では、ラリーを続けることに重点を置いて授業を行ったので、卓球の楽しさの一つであるせめぎ合いを味わうようなゲームを体験することはできなかった。ただし、単元を終えて生徒たちはラリーを続ける楽しさを十分に経験することはできたので、次年度は「獲得した技能を發揮してゲームを楽しむ」ことを中心とした授業展開を行うことが望まれる。技術練習・ゲームによる課題発見を生かした課題解決型学習の導入・ゲームを楽しむための授業展開などを上手く組み合わせて、卓球が本来もっている特性を味わうことができるように進めていく必要があると考える。

第4章 研究のまとめ

1 研究の成果

本研究では反復練習によって卓球の基本技能の定着を図り、技能が高まることでスポーツの楽しさを体験し、継続的なスポーツ実践への意欲をもつことを大目標として授業を進めてきた。

ここでは、生徒が卓球の授業を通じて技能の高まりをどのようにとらえ、スポーツの楽しさをどのように感じたのか、また、継続的なスポーツ実践への意欲が高まったのかという点について分析・考察を進めていきたい。

(1) 技能の高まりについて

図4-1は、事後アンケートにおける「技術練習中心の今回の授業についての感想や意見」の記述内容を分類して示したものである。「技能が向上してよかった」「たくさん練習できてよかった」と回答した生徒が83%と高い割合を占め、「もっとゲームがしたかった」と回答した生徒は25人中1人しかいなかった。

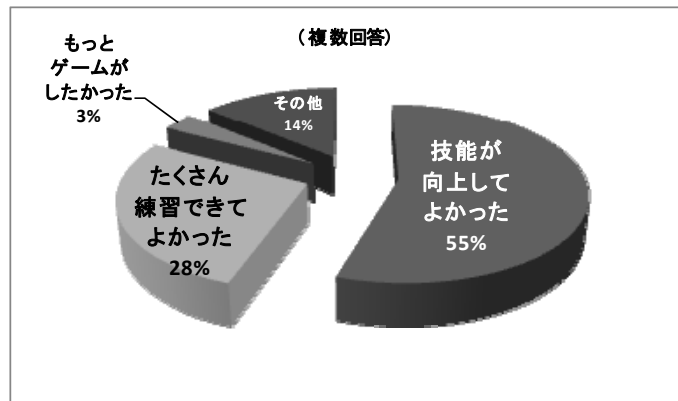


図4-1 「技術練習中心の授業についての感想や意見」のコメントの割合 (事後アンケート)

図4-2は事前アンケートと事後アンケートにおける「卓球が楽しいと感じられるのはどんな時ですか」という質問の「技能が向上した時」という項目に対する評価の割合を示したものである。事後アンケートでは「とても楽しい」と答えた生徒が23人に増加しており、「やや楽しい」の1人と合わせて全員が卓球が楽しいのは技能向上した時であると回答している。

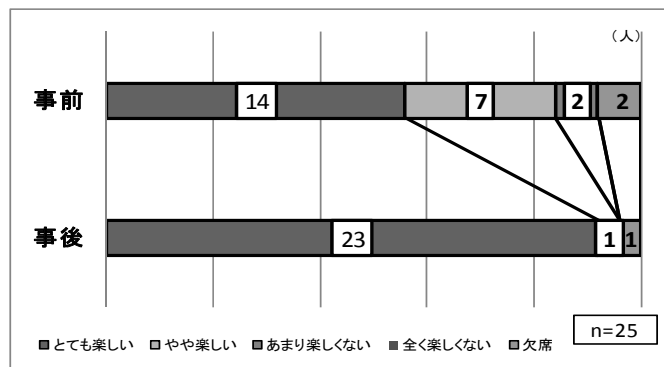


図4-2 「卓球が楽しいと感じるのは技能が向上した時」に対する回答の割合 (事前・事後の比較)

図4-3は事前アンケートと事後アンケートにおける「体育の授業で技能が高まったと感じることがありますか」という質問に対する回答の割合を示したものである。事後アンケートでは「いつも感じる」と「ときどき感じる」の合計が100%という結果であった。

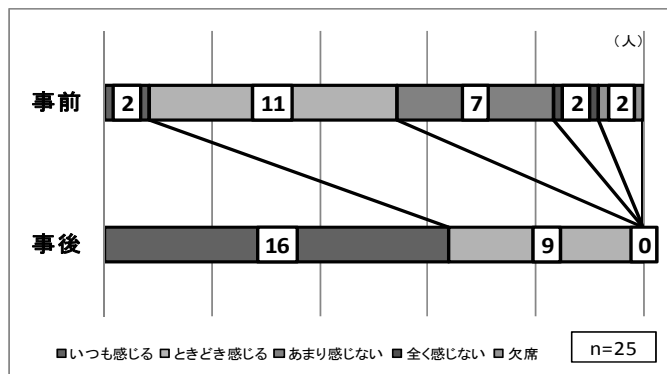


図4-3 「体育の授業で技能が高まったと感じることがありますか」という質問に対する回答 (事前・事後の比較)

(1) 「技能の高まりについて」の考察

今回の卓球の授業では、技能向上を目的としたドリルゲームとチャンピオンゲームを単元の後半に計4回は行ったが、せめぎ合いを味わうゲームは実施しなかった。単元計画に示した通り、おもに多球練習とラリー練習を行い、継続的にラリーの成果を確認するスキルチェックを実施した。まさに、技術練習中心の授業であったと言える。有馬高校での卓球選択者の傾向として「運動が苦手な生徒」が多いことからこのような計画を立てたが、授業内容についての感想を見てみると、予想通り「よかった」と回答した生徒が多く、「もっとゲームがしたかった」と回答した生徒は1人しかいなかった。(図4-1)

このようなグループであることから、ゲームを中心としたこれまでの授業では「技能が高まった」と感じる事ができていた生徒はあまり多くはなかった。しかし、今回の授業内容においては全ての生徒が「技能が高まった」と感じる事ができた。(図4-3)

また、技能が向上したことで「卓球が楽しい」と感じる生徒が増えたことも見て取れる。(図4-2)

このようなことから、技術練習を中心とした今回の卓球の授業を通じて、体育の授業で技能が高まったと感ずることができると考えられる。

(2) スポーツの楽しさを味わうことについて

図4-4は事前アンケートと事後アンケートにおける「体育の授業に課題意識をもって参加していますか」という質問に対する回答の割合を示したものである。「あまり意識しない」と回答した生徒がいなくなり、「いつも意識する」と回答した生徒が12人と大幅に増加していることがわかる。

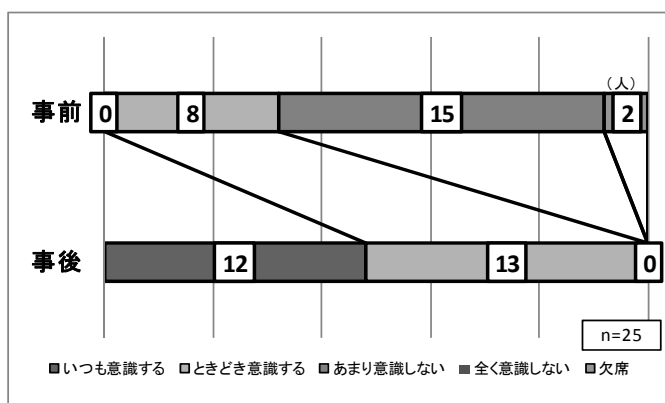


図4-4 「体育の授業に課題意識をもって参加していますか」という質問に対する回答 (事前・事後の比較)

図4-5は事前アンケートと事後アンケートにおける「体育の授業で友達にアドバイスすることがありますか」という質問に対する回答の割合を示したものである。「いつもしている」「ときどきしている」と回答した生徒が5人から17人に大幅に増加していることがわかる。

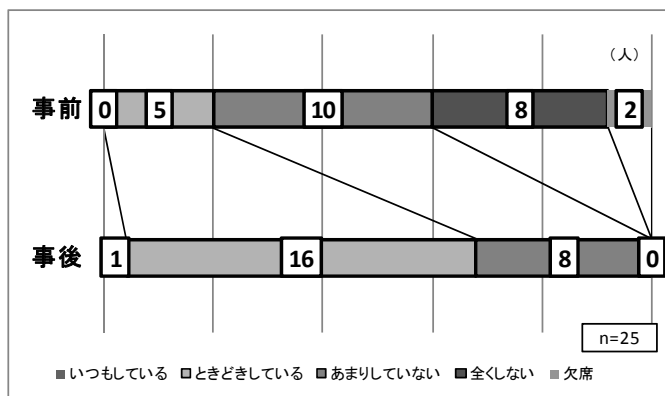


図4-5 「友達にアドバイスすることがありますか」という質問に対する回答 (事前・事後の比較)

図4-6は事後アンケートにおける「今回の卓球の授業を通してスポーツの楽しさを体験することができましたか」という質問に対する回答の割合を示したものである。「十分体験できた」が68%「体験できた」が32%となり、生徒全員が卓球を通してスポーツの楽しさを体験できたと回答している。

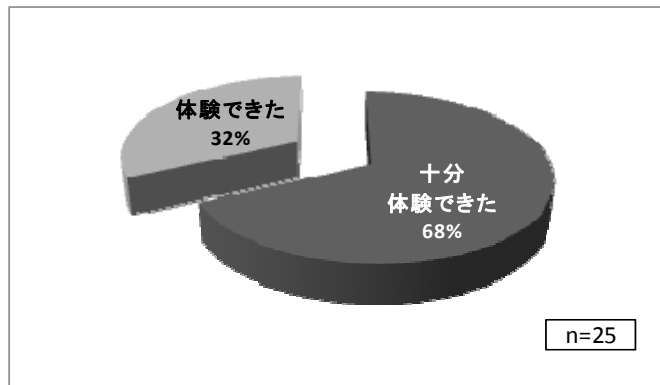


図4-6 「卓球の授業を通してスポーツの楽しさを体験することができましたか」という質問に対する回答（事後アンケート）

(2) 「スポーツの楽しさを味わうことについて」の考察

スポーツの楽しさを味わうためには、できなかったことができるようになったり、友達と練習を通してコミュニケーションをとったりすることが大きな要素になっていると考えられる。今回の卓球の授業では、課題意識をもって体育の授業に参加することができるようになった生徒や友達にアドバイスすることができるようになった生徒が大幅に増えた。(図4-4、5) その結果、全ての生徒が事後アンケートでスポーツの楽しさを体験できたと回答しており(図4-6)、今回の卓球の授業が生徒のスポーツ観の変化を生み出したものと考えられることができる。

(3) 継続的なスポーツ実践への意欲について

図4-7は事前アンケートと事後アンケートにおける「体育の授業が好きですか」という質問に対する回答の割合を示したものである。事前アンケートでは「嫌い」「どちらかといえば嫌い」と回答した生徒が9人いたが、事後アンケートでは全ての生徒が「好き」か「どちらかといえば好き」と回答していることがわかる。

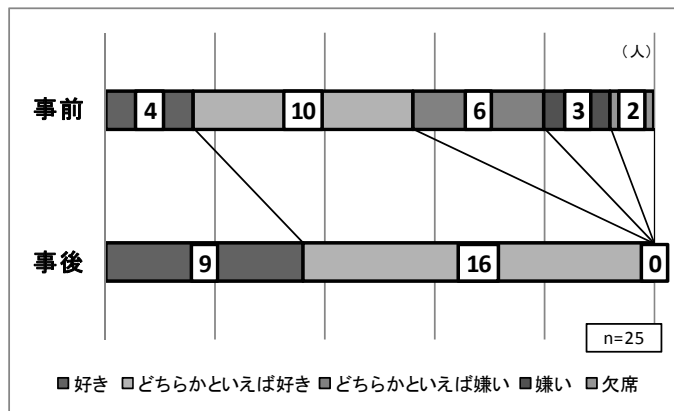


図4-7 「体育の授業は好きですか」という質問に対する回答（事前・事後の比較）

図4-8は事後アンケートにおける「今回の卓球の授業を通して継続的にスポーツを実践する意欲をもつことができましたか」という質問に対する回答の割合を示したものである。「十分できた」と「できた」の合計が80%と高い割合を占めている。

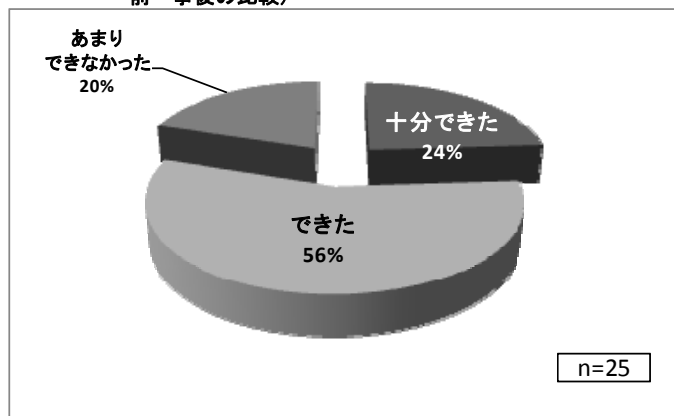


図4-8 「継続的にスポーツを実践する意欲をもつことができましたか」という質問に対する回答（事後アンケート）

図4-9は事前・事後アンケートにおける「将来行うとしたらどの種目ですか」という質問に対する回答を示したものである。事前アンケートでは「卓球」と回答した生徒が3人しかいなかったが、授業を終えての事後アンケートでは「卓球」と回答した生徒が25人中22人と大幅に増加したことがわかる。

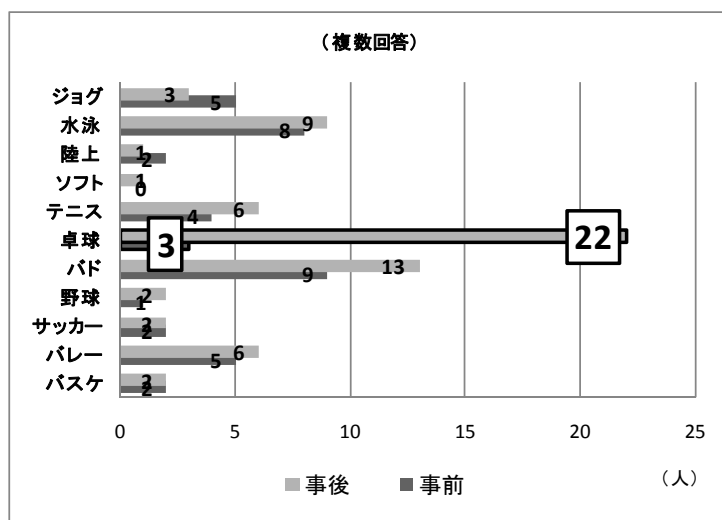


図4-9 「将来行うとしたらどの種目ですか」という質問に対する回答 (事前・事後の比較)

(3) 「継続的なスポーツ実践への意欲について」の考察

今回の授業の大きな目標の一つに、「生徒たちが社会人となった時にも継続してスポーツを実践していく意欲をもってもらいたい。」という願いがあった。有馬高校の体育の授業において卓球を選択する生徒の中には「体育の授業が嫌い」と思っている生徒は少なくない状態であったが、卓球の授業を通じて「体育の授業が嫌い」という生徒を減らすことができた。(図4-7)

今回このような授業を行い、体育があまり得意でない生徒にとっても意欲的に参加できる内容であったと感じている。さらに、今回の授業を経験したことで、生徒たちは将来に向けたスポーツへの意欲をもつことができるようになったと考える。(図4-8) 生徒たちが卒業して数年後に何かスポーツをしてみようと思った時、今回の授業を思い出して卓球に気軽にチャレンジしてくれることと思う。(図4-9) また、それをきっかけにいろいろなスポーツを実践していく意欲をもつことができると考える。

2 今後の展望

(1) 高等学校における卓球の単元計画例について

本研究では、技能が高まることでスポーツの楽しさの体験が実現し、そのことが継続的にスポーツを实践する意欲につながると考えた。したがって、有馬高校での卓球選択者の傾向と検証授業のグループの生徒の実態に合わせた単元計画を作成し、対象とする生徒の技能向上を最優先してPDCAサイクル（計画－実践－評価－改善）を繰り返しながら授業を進めていった。前述の通り、本研究ではリズム感のあるラリーを実現するための技能の定着が最優先であったため、結果的には高等学校の学習指導要領に示されている卓球の学習内容を全て保障するには至っていない。そのことを踏まえると、高等学校の卓球の授業で身に付けさせたい内容を保障するためには3年間を見通した計画的なカリキュラムを作成する必要があると考える。

表4-2に示したのは、今回の検証授業の反省と有馬高校の生徒の実態を反映して作成した卓球の指導計画の一例である。学習指導要領に示されている「卓球の特性を理解し、既習の技能を活用して、相手の動きや球種に対応した作戦を立て、ゲームができるようにする」ためには、3年間を見通して計画的に単元を組み立てていく必要がある。ここでは、生徒が3年間継続して卓球を選択することを前提とした単元計画を示している。今回の検証授業の内容は、基本技能の定着が主なねらいであることから、できれば1年生の段階で行うことが望ましいと考える（表4-1）。また、単年度ごとの単元計画にゲームを組み込むことはできるが、卓球を授業で経験した生徒が非常に少ない状況（P.14、図3-3）を考えると、数時間の練習を経ただけではラリーを続けることも儘ならず、そのような状況でゲームを行ったとしても一過性の楽しさ体験に留まる結果となってしまうことから、1年生では技能の定着を目指したドリルゲームを行い、2年生以降にせめぎ合いを楽しむゲームを配置することとした。

表4-1 各学年の目標（例）

1年生	フォアハンドストロークの基本技能の定着を図り、リズムよくラリーができるようにする。フォアハンドでラリーを続けるための技能を向上させることに主眼を置いたドリルゲームを行う。
2年生	バックハンド、サービス、レシーブといった実戦的ゲームに必要な技能を向上させる。様々な球質やコースの打球に対応して返球するための対人技能を獲得し、シングルスゲームができるようにする。
3年生	ダブルスの動きをマスターしてグループ対抗のリーグ戦ができるようにする。ゲームを通して卓球本来の特性に触れ、相手との攻防を楽しむことができるようにする。スピン、スマッシュ、フットワークといった要素がゲームの中で出現して、それぞれのレベルに合わせた楽しみ方ができるようになることが望ましい。

今回は検証授業を基準として各学年13時間で単元計画を立てているが、より高いレベルのゲームの様相を実現させるためにはさらに数時間を上乗せすることが望ましいと考える。しかし、今回の検証授業では学校行事による2週間以上のブランクで技能向上が一時的に停滞してしまったことやバックハンドの練習に2時間を費やしたことなどでリズム感のあるラリーの実現という目標を達成するのに13時間を要してしまったとも考えられる。ラリーの記録の推移から考察すると、ねらいをさらに明確にし、内容を精選することで10時間程度の時間数でも各学年の目標を達成することはできると考えられる。ここでの提案のように3年間を見通して計画的に単元を組み立てることによって卓球を通じてのスポーツの楽しみ方が高まり、継続的にスポーツを实践する意欲につながってくれることを期待したい。

表4-2 3年間を見通した卓球の単元計画(例)

回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1年	ねらい1 基本姿勢、グリップ、ラケットワークを覚える	ねらい2 フォアハンドの基本動作を身に付け、リズムよくラリーができるようになる	ねらい3 基本技術を活用して、ラリーを中心とした攻防が展開されるゲームができるようになる	オエンデーション 卓球の特性 基本姿勢、グリップ ラケット操作	フォアハンドストロークの多球練習 一定のリズムでの多球練習 返球を加えた多球練習 ハイピッチでの多球練習	フォアハンドストロークのラリー練習 一定のリズムでのラリー練習 ハイピッチでのラリー練習	ピッチ音に合わせて打ち、打球の高さや強さをコントロール ピッチを徐々に速くしてリズム感を高めていく 理想的ラリーの映像を活用してイメージづくりをする	フォアハンドストロークでのドリルゲーム 打球コースを黄金ゾーンに制限したゲーム 打球コースを制限することで 学習したフォアハンドを中心としたゲームを行い 相手の打球に対応して返球する 対人技術の定着を図る					
	ラケットワーク ボールつき ボレーラリー ターゲットゲームなど			一定のリズムでの多球練習 ピッチ音を活用して 繰り返しのリズム感を高めていく	フォアハンドストロークのラリー練習 一定のリズムでのラリー練習 ハイピッチでのラリー練習	ピッチ音に合わせて打ち、打球の高さや強さをコントロール ピッチを徐々に速くしてリズム感を高めていく 理想的ラリーの映像を活用してイメージづくりをする	打球コースを黄金ゾーンに制限したゲーム 打球コースを制限することで 学習したフォアハンドを中心としたゲームを行い 相手の打球に対応して返球する 対人技術の定着を図る						
	ターゲットゲームなど			一定のリズムでの多球練習 ピッチ音を活用して 繰り返しのリズム感を高めていく	フォアハンドストロークのラリー練習 一定のリズムでのラリー練習 ハイピッチでのラリー練習	ピッチ音に合わせて打ち、打球の高さや強さをコントロール ピッチを徐々に速くしてリズム感を高めていく 理想的ラリーの映像を活用してイメージづくりをする	打球コースを黄金ゾーンに制限したゲーム 打球コースを制限することで 学習したフォアハンドを中心としたゲームを行い 相手の打球に対応して返球する 対人技術の定着を図る						
2年	ねらい4 バックハンドの基本動作を身につける	ねらい5 ゲームに必要な技術を身につけ、実践に近い形でラリーを続けるようにする	ねらい6 フォアハンドとバックハンドの基本ストロークを中心に相手の打球に対応した攻防が展開されるゲームができるようになる	バックハンドストロークの多球練習 一定のリズムでの多球練習	サービスマシンの練習 フォアハンドの上回転サーブ フォアハンドの下回転サーブ ツッツクレジーブ カットサーブと対応した レンジブに挑戦し スピンに関する理解を深める	オールコートラリー練習 速いリズムで打ち合うラリー練習 自分のリズムで打ち合うラリー練習 様々な打球に対応しながら 返球する技術の向上を目指して 打球コースを限定しないラリー練習をする	時間制ラリーゲーム シングルのゲーム 時間内での得点を競い合う ローテーションしながら相手を変えて 数多くゲームを行うことで 様々な球質に対応する技能を身につける						
	フォアハンドストロークの多球練習 フォアとバックを交互に打つ多球練習 ピッチ音を活用して 繰り返しのリズム感を高めていく			サービスマシンの練習 フォアハンドの上回転サーブ フォアハンドの下回転サーブ ツッツクレジーブ カットサーブと対応した レンジブに挑戦し スピンに関する理解を深める	オールコートラリー練習 速いリズムで打ち合うラリー練習 自分のリズムで打ち合うラリー練習 様々な打球に対応しながら 返球する技術の向上を目指して 打球コースを限定しないラリー練習をする	時間制ラリーゲーム シングルのゲーム 時間内での得点を競い合う ローテーションしながら相手を変えて 数多くゲームを行うことで 様々な球質に対応する技能を身につける							
	ピッチ音を活用して 繰り返しのリズム感を高めていく			サービスマシンの練習 フォアハンドの上回転サーブ フォアハンドの下回転サーブ ツッツクレジーブ カットサーブと対応した レンジブに挑戦し スピンに関する理解を深める	オールコートラリー練習 速いリズムで打ち合うラリー練習 自分のリズムで打ち合うラリー練習 様々な打球に対応しながら 返球する技術の向上を目指して 打球コースを限定しないラリー練習をする	時間制ラリーゲーム シングルのゲーム 時間内での得点を競い合う ローテーションしながら相手を変えて 数多くゲームを行うことで 様々な球質に対応する技能を身につける							
3年	ねらい7 ダブルスにおいてパートナーとの連携をとることができるようにする	ねらい8 パートナーシップやチーム内での協力により、作戦を立ててゲームを楽しむことができるようにする ゲーム形式はシングルスとダブルスを組み合わせたグループ対抗戦を導入する	ねらい9 1グループの人数は5人程度 試合は11点先取3ゲームマッチ 試合のオーダーは毎回変えて偏りがないようにする 順位決定は勝点制とし 全てのグループとの対戦が終了した時点で 総合順位を発表する	ダブルスの動きを覚えるための多球練習 様々なコースに対応するための多球練習	ダブルスでの多球練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	ダブルスでのラリー練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	試合の順番 ① シングルスA ② ダブルスA ③ シングルスB ④ ダブルスB ⑤ シングルスC	まとめ 3年間の卓球の授業を振り返り 卓球の特性・技能の種類・ルール などを整理して 将来的なスポーツ実践への 意欲につなげる					
	ダブルスの動きを覚えるための多球練習 様々なコースに対応するための多球練習			ダブルスでの多球練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	ダブルスでのラリー練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	試合の順番 ① シングルスA ② ダブルスA ③ シングルスB ④ ダブルスB ⑤ シングルスC	まとめ 3年間の卓球の授業を振り返り 卓球の特性・技能の種類・ルール などを整理して 将来的なスポーツ実践への 意欲につなげる						
	ダブルスでの多球練習 サービスの順番を覚えるための多球練習			ダブルスでの多球練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	ダブルスでのラリー練習 サービスの順番を覚える練習 コンビネーションを高める練習	試合の順番 ① シングルスA ② ダブルスA ③ シングルスB ④ ダブルスB ⑤ シングルスC	まとめ 3年間の卓球の授業を振り返り 卓球の特性・技能の種類・ルール などを整理して 将来的なスポーツ実践への 意欲につなげる						

(2) ピッチ音やイメージ映像を活用した体育の授業について

今回の卓球の検証授業ではピッチ音やイメージ映像を活用して反復練習を行い、技能の向上と定着を図る取組を行ってきた。ここでは、その効果について再度振り返り、他種目への活用方法について考えてみたいと思う。

ア イメージ映像について

検証授業では卓球上級者の「リズム感のあるラリー」の映像を活用してイメージづくりを行った。

これまで自分が行ってきた授業では、「個々の技能を向上させていった結果として、目指している様相のラリーが実現する。」といった取組であったため、教師側は最終目標をイメージすることができるが、生徒は目標達成への見通しがもてないまま授業が進むことが多かったように思う。



今回の検証授業では、目標とする「リズム感のあるラリー」を達成するため、練習に入る前に理想的なラリーの映像を見てイメージを膨らませてからその形に近づくように練習に取り組むといった手法をとった。そのことで、生徒にとっては技能のポイントが理解しやすくなり、目標達成への課題も明確になったと思われる。課題が明確になることで練習への取組にも積極性が生まれ、教え合い活動などにも発展できたと考えている。

さらに、映像による視覚からのアプローチだけでなく、打球音だけを聞いて「卓球独特のスピーディーなリズム感」をイメージする聴覚からのアプローチをして、リズム感をさらに高めていく試みを行った。音のイメージは実際に打球練習を行っている時にも脳裏に残り、体が自然にリズムを刻みながら動こうとする効果として現れたのではないかと感じる。

どの種目にも共通して、理想的なフォームやリズムを体得することが重要であることはいままでもない。映像を見ることで視覚からインプットされるイメージはもとより、音を聞くことで聴覚からインプットされるイメージがその種目独自のリズム感を体得することにつながり、技能を向上させるために非常に有効な手段であると考えられる。例えば、陸上競技の短距離のスタートやハードル、跳躍の助走、バドミントンの各種フラインクのタイミングや打球音の強さの違いなどを音によってイメージし、技能を向上させていく取組に応用できるのではないかとと思うので、是非活用していきたい。



イ ピッチ音について

卓球の授業にピッチ音を活用したことで得られた効果は2つある。

一つは、技能を向上させるために非常に効果的であったことである。前項でも述べたように、今回の授業の最終目標は「リズム感のあるラリー」を実現することであった。そのためには、山なりでなく打球の軌道を低くコントロールして打ち合うことができる技能を獲得する必要がある。個々の技術的レベルの差が大きい集団が目標達成に向けて効果的に



学習するために、打球のタイミングを規制して動作を反復しながら技能の定着を図る手法を取り入れることにした。ピッチ音に合わせて打球を繰り返すことにより、徐々に低い軌道の打球が多くなり、ラリーにリズム感が生まれる結果につながったと考えている。当然、タイミングを規制されることでミスも増えるが、球出しをしながら行う多球練習によってミスを気にせずに動作を反復できたことも効果的であったと言える。反復練習は運動の技能を獲得するための有効な手段の一つであり、学習のねらいを明確にして集中的に練習できる利点があると感じた。このような手法は、他種目にも広く応用できるものである。例えば、柔道のかかり練習やバドミントンのノック練習などへの応用を考えていきたい。

もう一つの効果は、多球練習にピッチ音を活用したことで、球出しのタイミングを一定の間隔にすることができ、練習者の動きに安定感が出たことと各台の練習に統一感が出たことである。このことによって練習に対する生徒の集中力が増し、見通しをもって活動したことで練習の効果を高めることができたと考えている。また、学習活動に勢いが生まれ、生徒の意欲を引き出すことにもつながった



活気ある練習の様子

と感じる。限られたスペースで大人数が活動するテニスやバドミントン、バスケットボール、バレーボールなどの球技、さらには柔道や剣道といった種目での応用が可能であると考えている。生徒の意欲的な活動を促し、しかも統一感のある安全な活動ができるので、さらに活用方法を検討していきたい。

3 研究を振り返って

今回の研究は、自分自身の授業を省みて感じていた反省点を改善したいという思いからスタートした。これまではゲーム中心の授業が多く、種目の特性に触れるための技能が身に付いていない状況でゲームを行うことだけに留まってしまい、スポーツの本当の楽しさを体験させることができていなかった。また、本校の卓球選択者の傾向をみると、運動に消極的な生徒が多く受動的な学習態度が目立つと感じていた。そこで、卓球の特性の一つであるラリーを続ける楽しさに着目し、「意欲的な取組によって技能が向上する授業づくり」を目指すこととした。

授業の目標は「リズム感のあるラリーを実現すること」とし、ピッチ音とイメージ映像を活用した反復練習を取り入れることで、短時間で効率よく技能を向上させる取組を行った。目標するラリーの完成形を視覚と聴覚によるアプローチからイメージし、ピッチ音に合わせた多球練習で打球のタイミングを規制することによって、低い軌道で安定したリズムのラリーが実現できたと考えている。生徒からも「リズムよく打つことがラリーの記録向上につながった」「ラリーが続くようになって楽しかった」といった感想が多く聞かれ、卓球の楽しさを体験することやスポーツへの意欲を高めることができたと感じている。

スポーツの楽しさを体験するためには、その種目の特性を味わうための基本技能が備わっていることが大切であると感じる。今回、基本技能の向上を中心に授業を行ったことで改めて、技術をしっかりと教えることの必要性を再確認できた。今後も教えることを躊躇せずに授業を行っていこうと思う。また、今回の授業で扱うことのできなかつた「ゲームでの楽しさの体験」についても、系統的な指導を心掛けることで実現していかなければならないと強く感じる。ピッチ音やイメージ映像による学習を他の種目に活用していくことと併せて、継続的に取り組んでいきたい。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省 『高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編』 東山書房、1999年12月
- 2) 梅村 和伸 『新学習指導要領による高等学校体育の授業上巻』 大修館書店、2001年
- 3) 落合 優 『新学習指導要領による高等学校体育の授業上巻』 大修館書店、2001年
- 4) 井筒 次郎 『新学習指導要領による高等学校体育の授業上巻』 大修館書店、2001年
- 5) 出原 泰明 『体育の授業方法論』 大修館書店、1997年
- 6) 岡澤 祥訓 「なぜ有能感なのか」『体育科教育』 大修館書店、1998年4月号
- 7) 榊原 浩晃 『体育授業としての卓球』 不味堂出版、1989年
- 8) 渡辺 雅之 「卓球の授業」『新学習指導要領による高等学校体育の授業下巻』 大修館書店、2001年
- 9) 湊 勉 『体育授業としての卓球』 不味堂出版、1989年
- 10) 来田 宣幸 「反復練習の意味を研究の立場から考える」『トレーニングジャーナル』 ブックハウスHD、2007年8月号
- 11) 日本卓球協会 『卓球指導教本』 大修館書店、2003年