

空いた場所をめぐる攻防ができる球技: ネット型バドミントンの授業

—オーバーヘッドストロークの投動作プログラムによる学習を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員
神奈川県立向の岡工業高等学校 菅澤 悠

目次

1	バドミントン学習カード（1～12時間）	1
2	メインゲームオーダー表（10～12時間）	7
3	タスクゲーム活動場所配置図	7
4	ラリーローテーション図.....	8



バドミントン 学習カード



第1回目

本時の目標

①本単元の体育授業について理解しよう
②役割分担をしっかりと果たそう

ビデオを見て気付いたこと・感想

・

本日の結果を記録しよう

測定結果 _____m _____秒

自分の測定結果、技能はどうですか？ コントロール、飛距離、高さなど

・

次回（第8回）の測定での目標は？

_____m _____秒

目標達成のための課題は？

・

バドミントンQ①「コート後方に高く遠く飛ばすフライングの名称は？」

・

自己評価	思う					思わない				
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
リフティングを長く続けられた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
シャトルを遠くに飛ばせた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
本時の目標が達成できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
今の自分の課題がわかった	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

お疲れ様でした。
これからの体育でバドミントンを楽しみながらうまくなりましょう！
2学期の間よろしくお願ひします。



バドミントン 学習カード



第2回目

本時の目標

役割分担をしっかりと果たそう

再測定の結果を記録しよう

ハイクリア測定結果 _____m _____秒

本日の結果を記録しよう

リフティング（ロブ） _____回・・・途中失敗の場合○で囲む
テールラン _____回
試合結果 相手 _____ _____ _____ _____
点数（左に自分） _____ - _____ - _____ - _____

練習ゲームを行ってみてどんな課題が見つかりましたか？

・

ペアからもらったアドバイスを書いてみよう

・ 「 _____ 」

バドミントンQ②「下から打って後方に返すストロークの名称は？」

・ _____

自己評価	思う					思わない				
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
点数を取るための方法がわかった	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ジャイロスローがうまくできた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
本時の目標が達成できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
今の自分の課題がわかった（前回と同じでも構いません）	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

お疲れ様でした。次回はサーブの測定を行います！
少しずつ上達していきましょう。



バドミントン 学習カード



第3回目

本時の目標

ラケットを強く振る感覚と打点を覚えよう

本日の結果を記録しよう

リフティング (チームロブ) _____回

テールラン _____回

テールランはバドミントンのどんな部分に役立つと感じましたか？

・

ラリーを行う中で、前回、前々回と比較してどんな変化がありましたか？

・

ペアからもらった技術的なアドバイスを書いてみよう

・

「 _____ 」

バドミントンQ3 「オーバーヘッドストロークの打点はどこ？」

・

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
ハイクリアで高く速くに飛ばす感覚がわかった	5	4	3	2	1	
本時の目標が達成できた	5	4	3	2	1	
今の自分の課題がわかった (前回と同じでも構いません)	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

次回は特殊な試合を行います！相手コートを見る目を養って楽しい試合にしましょう。



バドミントン 学習カード



第4回目

本時の目標

ハイクリアの打ち方のポイントを理解しよう

ラリーでは赤いラインよりも後方にねらって打ち返せましたか？

常にできた / 大体できた / 時々できた / できない

ハイクリア技術チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. 高い打点でとらえることができた。
2. 軸足にためて、体を回転させて打つことができた
3. 45度の角度でシャトルを飛ばすことができた。

サービス技術チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. フォルトにならず、相手コートに打つことができた。
2. ラケットの中心でとらえることができた。
3. ねらった位置にサーブを落とすことができた。(/)

ペアからもらった技術的なアドバイスを書いてみよう

・

「 _____ 」

バドミントンQ4 「点数をとるために有効な攻撃方法は？」

・

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
ハイクリアで高く速くに飛ばす感覚がわかった	5	4	3	2	1	
サーブが速くに打てた	5	4	3	2	1	
本時の目標が達成できた	5	4	3	2	1	
今の自分の課題がわかった (前回と同じでも構いません)	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

試合をしたいと思いますが、楽しい試合をするためにも今は技能の習得に励みましょう！



バドミントン 学習カード



第5回目

本時の目標

アドバイスの時間を有効に使って、
パートナーに課題を伝えてあげよう

テールゲームの結果を記録しよう

相手 _____

勝敗 勝・負 勝・負 勝・負 勝・負

テールゲームでは相手の位置を予測して前後に揺さぶることができましたか？

常にできた / 大体できた / 時々できた / できない

ラリー技術チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. サービスがフォルトにならずに打てた。
2. ハイクリアで相手を赤いラインまで下げることができた。
3. 後方に下げた相手をドロップで前に揺さぶることができた。

テールゲームでは、対戦相手からどんなアドバイスをもらいましたか？

・ 「 _____ 」

バドミントンQ5 「コート後方からネット際に落とすフライングの名称は？」

・ _____

自己評価	思う					思わない				
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
前後に揺さぶることができた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ネット際に落とす感覚が分かった	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
意欲的に練習し、相手を前後に揺さぶる感覚を養えた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
今の自分の課題がわかった（前回と同じでも構いません）	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

今日もお疲れ様でした。

次回はハーフコートでのゲームを行います！これまでの練習の成果を発揮しましょう。



バドミントン 学習カード



第6回目

本時の目標

ハイクリアで相手を後方に下げ、相手を前後に揺さぶろう

本日の結果を記録しよう

結果（テールゲーム）

相手チーム（青・紫・緑・桃） ビブス番号 _____

名前 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

結果（ハーフコートゲーム）

相手 _____

点数（左に自分） 勝 ・ 負 勝 ・ 負 勝 ・ 負

テールゲーム技能チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. 空いた場所を見付けることができた。
2. ラケット操作に近いフォームで投げることができた。
3. 相手の位置を予測し、前後に揺さぶることができた。

ハーフコートゲームでは相手の位置を予測して前後に揺さぶることができましたか？

常にできた / 大体できた / 時々できた / できない

これまでの授業で、先生や仲間からのアドバイスで役立つと思ったことを挙げてみよう

・ 「 _____ 」

バドミントンQ6 「ドロップを打つときに注意（意識）すべきことは？」

・ _____

自己評価	思う					思わない				
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
前回の試合より上達を感じられた	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
どう攻めたら点数をとりやすいかわかった	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
アドバイスを活かし、強打無しでの点数のとり方がわかった	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
自分の課題が改善しつつある。	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

今日もお疲れ様でした。

次回はオールコートでの試合を行います。楽しく頑張りましょう。



バドミントン 学習カード



第7回目

本時の目標

身に付けた技能と作戦で前回とは違った試合を展開しよう

本日の結果を記録しよう

相手チーム (青・紫・緑・桃)

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

練習ゲームではハイクリアとドロップを使って相手を揺さぶることができましたか？

常にできた / 大体できた / 時々できた / できない

ドロップショット技能チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. 半分以上はサービスラインより前に落とすことができる。
2. ハイクリアのフォームに近付けて打つことができる。
3. できるだけ低い軌道で、ネットギリギリをねらうことができる。

試合での作戦と、作戦を成功させるために自分に必要な技能を具体的に記入しよう。

•

バドミントンQ7「ネット際からネット際へ返球するフライトの名称は？」

• _____

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
ゲーム形式で自分の技能の上達を感じた	5	4	3	2	1	
ペアのアドバイスを生かして試合ができた	5	4	3	2	1	
前回の練習ゲームとは違った攻防を展開できた	5	4	3	2	1	
自分の課題が改善しつつある。	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

次回はハイクリアの再測定です。前回よりも記録アップすることを期待しています。



バドミントン 学習カード



第8回目

本時の目標

ハイクリアの記録を前回より大幅に更新しよう！

本日の結果を記録しよう

ハイクリア測定結果 今日 _____ m _____ 秒

前回 _____ m _____ 秒

結果 (ハーフコートゲーム)

相手

点数 (左に自分) 勝 ・ 負 勝 ・ 負 勝 ・ 負

ハイクリアの測定結果は目標に到達していましたか？

目標 _____ m Yes or No

理由を考えて記入してみよう！

•

ハイクリア技能チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. 高い打点でとらえることができた。
2. 軸足にためて、体を回転させて打つことができた
3. 45度の角度でシャトルを飛ばすことができた。

バドミントンQ8「試合開始のサービスは左右どちらから？」

左 or 右

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
ハイクリア技術チェックに前より○がつくようになった	5	4	3	2	1	
ねらった場所に打てるようになってきた	5	4	3	2	1	
ハイクリアの記録を前回より大幅に更新できた	5	4	3	2	1	
自分の課題が改善しつつある。	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

次回から本格的に試合が始まりますので思う存分楽しんでください。



バドミントン 学習カード



第9回目

本時の目標

フットワークの練習を生かしてホームポジションへの戻りを意識しよう

本日の結果を記録しよう

結果 (メインゲーム)

相手チーム (青・紫・緑・桃)

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

ゲーム技能チェック！できた項目の数字に○をつけよう。

1. ハイクリアで相手を後方に下げることができた。
2. 低い軌道のドロップを打つことができた。
3. 相手の位置を予測して前後に揺さぶることができた。
4. 相手のミスではなく自分のストロークで得点できた。

バドミントンQ9「ネット際でラケット面を下に向けて叩き込むストロークの名称は？」

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
試合展開の変化を感じることができる	5	4	3	2	1	
ねらった場所に打てるようになってきた	5	4	3	2	1	
ネット際の打球に対してラケットを下向きにして叩き込めた。	5	4	3	2	1	
自分の課題が改善しつつある。	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

試合は楽しくできましたか？身に付けた技能を思い出しながら次回も頑張りましょう！



バドミントン 学習カード



第10回目

本時の目標

自己の特徴に合った練習を選択しよう

課題練習： _____

作戦内容： _____

本日の結果を記録しよう

結果 (メインゲーム)

相手チーム (青・紫・緑・桃)

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝・負 _____

試合の反省を記入しよう！（作戦に沿ったゲームができたかなど）

良かった所： _____

悪かった所： _____

バドミントンQ10「シングルスでのサイドラインはどっち？」

内側 ・ 外側

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
審判など役割を果たすことができた	5	4	3	2	1	
初めの頃のラリーや試合よりも楽しく行うことができた	5	4	3	2	1	
自分のショットを得点に有効に結びつけることができた	5	4	3	2	1	
課題が克服できてきた	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

検証授業も残り2回ですが、最後まで楽しくやってみましょう！



バドミントン 学習カード



第 11 回目

本時の目標

バドミントンの特性に触れた楽しさを味わうために必要な練習をしよう

課題練習： _____

作戦内容： _____

本日の結果を記録しよう

結果 (メインゲーム)

相手チーム (青・紫・緑・桃)

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

課題練習と作戦の内容を決めた理由を記入しよう！

課題練習： _____

作戦内容： _____

バドミントンQ11「バドミントンの特性に触れた楽しさとは？」

・

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
審判など役割を果たすことができた	5	4	3	2	1	
相手のフォルトではなく、自分のショットで点数がとれた	5	4	3	2	1	
バドミントンの特性に触れた楽しさが味わえた	5	4	3	2	1	
課題が克服できてきた	5	4	3	2	1	

今日もお疲れ様でした。

次回が最後の検証授業です。良い試合がたくさん見られることを期待しています！



バドミントン 学習カード



第 12 回目

本時の目標

空いた場所をめぐる攻防をしよう

課題練習： _____

作戦内容： _____

本日の結果を記録しよう

結果 (メインゲーム)

相手チーム (青・紫・緑・桃)

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

名前 _____ ビブス番号 _____ 点数 _____ 結果 勝 ・ 負

バドミントンQ12「楽しく試合をするために重要な技能は？」

・

12回の授業を終えての変化を記入しよう！

①自分の技能が全体的に向上した	YES	・	NO
②遠くに打てることで相手を揺さぶることができた	YES	・	NO
③バドミントンで相手を揺さぶることの楽しさがわかった	YES	・	NO
④バドミントンがこれまでよりも楽しく (好きに) なった	YES	・	NO
⑤9月からの体育の授業が楽しかった	YES	・	NO

自己評価	思う					思わない
健康・安全に留意して、楽しく積極的に活動できた	5	4	3	2	1	
準備片付けを協力できた	5	4	3	2	1	
審判など役割を果たすことができた	5	4	3	2	1	
相手のフォルトではなく、自分のショットで点数がとれた	5	4	3	2	1	
空いた場所をめぐる攻防ができた	5	4	3	2	1	
12回の授業を通して自分が上達したと感ずることができた	5	4	3	2	1	

2か月間お疲れ様でした。

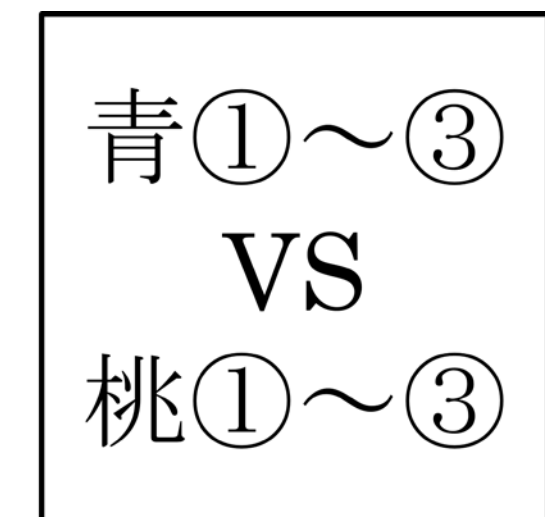
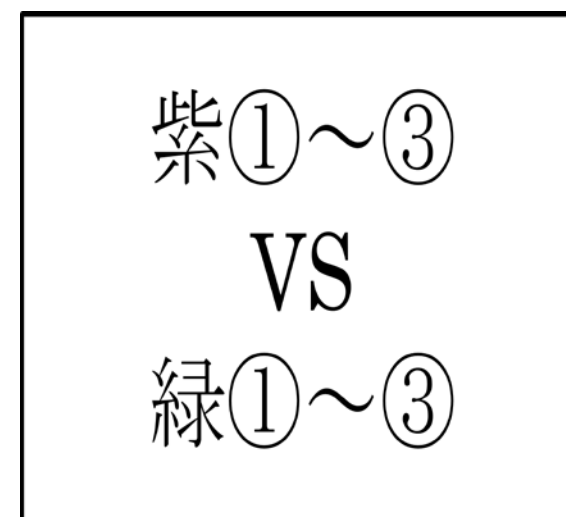
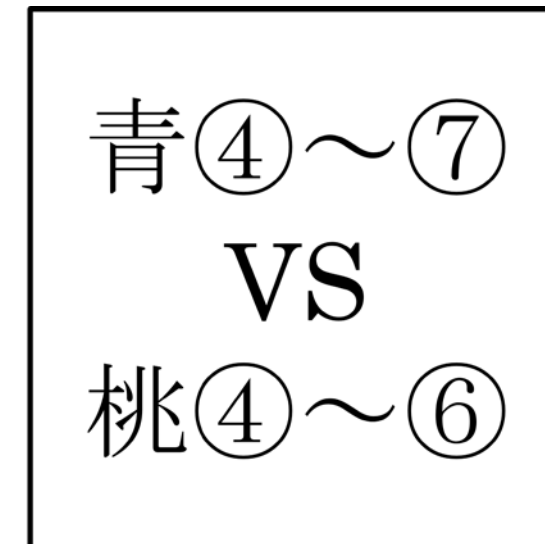
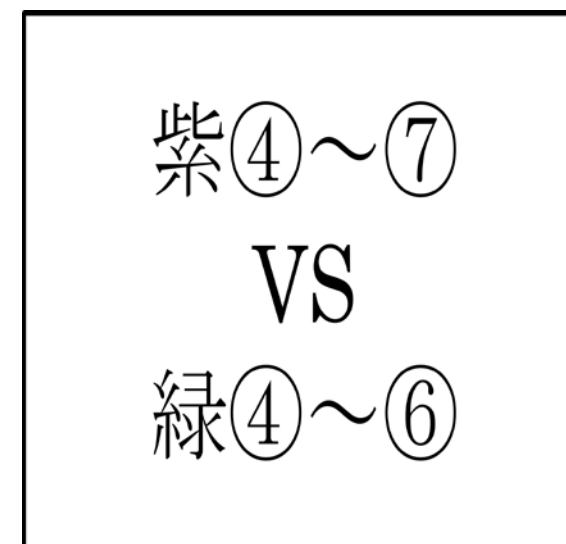
もっと自由にやりたかったかもしれませんが、一生懸命参加してくれたおかげで良い検証授業ができました。協力ありがとうございました！

オーダー表

	ホームコート	ビジターコート	中央コート(課題練習)
①			
審判			
②			
審判			
③			
審判			
④			
審判			
⑤			
審判			
⑥			
審判			
⑦			
審判			

活動場所配置図

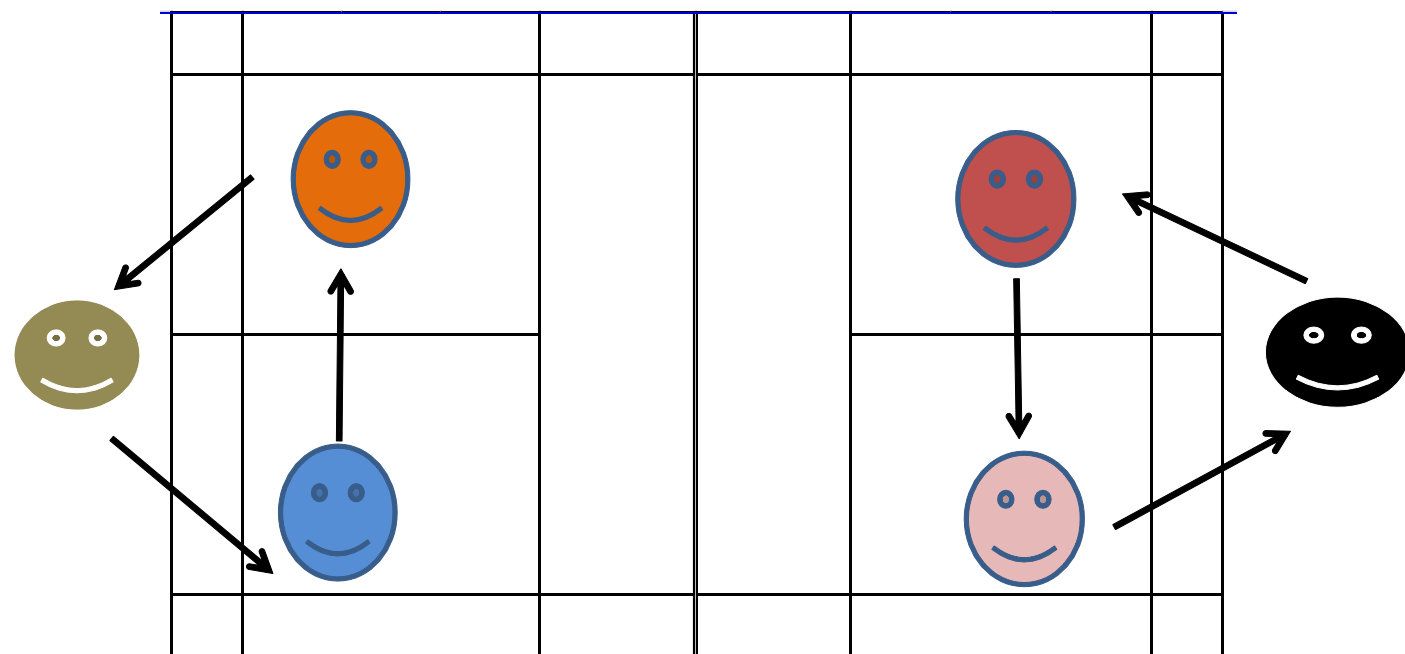
ステージ



試合は1人2～3試合でできるだけ連続してやらないように組むこと。

中央の練習コートも連続してやらず、必ず審判と分担すること

ローテーション図（6人版）



ローテーション図（7人版）

