

体育実技

第5回

卓球



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、〈あなたが卓球を楽しむためには？〉をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ステップ1：卓球を **する** 楽しみ方を探究

■ステップ2：卓球を **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



みたま

卓球は **普通**
体育全般が苦手
友達の目が気になる

ステップ1：課題の設定

私は **なんとなく形になって試合ができれば** 卓球を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

ラケットにボールが当たらない。「打つ」のではなく「当てる」イメージでやってみると、ボールをコントロールできるようになってきた

↓

ステップ1：考察

ソフトボールの癖で「打つ」意識が強かったが、「当てる」だけでいいと気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **コミック本などを読んで、それを友達と共有できれば**

卓球を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

ネットで卓球漫画を調べ、松本大洋 作『ピンポン』を読んでみた。そのおもしろさをSNSで友達と共有した

↓

ステップ2：考察

卓球には細かい技があることに気づいたので、今後は試合でも注目したい。友達や家族といっしょに卓球ができれば楽しめると思う



みう

卓球は**苦手**
ラグビーが得意
ラケットにボール
が当たらない

ステップ1：課題の設定

私は ラリーが続けられれば 卓球を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

ソフトテニス部だった癖でラケットを構える位置がひじよりも下になっていた。ラケットの位置を直したらラリーが続くようになった

↓

ステップ1：考察

テニスは下から上に打つが、卓球は上から下に打つことに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は 卓球のおもしろい点やコツを知ることができれば 卓球を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

ラケットのラバーには大きく分けて3種類あること、それぞれのラバーの特性、選手がラバーを選ぶポイントを知り、自分でもラバーの違いを体験した

↓

ステップ2：考察

卓球選手は技に目がいきがちだが、技以外にもおもしろい点があることに気づいた



こはく

卓球は**普通**
体育は得意
体がかたい

ステップ1：課題の設定

私は すべて得点につながる球が打てれば 卓球を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

ミスをしないうために、ボールをしっかり見てリズム・高さに合わせて返球ができるようになる練習をしたら、ラリーが続くようになった

↓

ステップ1：考察

ボールをきちんと見ていなかったのがミスにつながっていたと気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は 同じレベルの人と対戦できれば 卓球を楽しめる **する**

↓

ステップ2：探究活動

卓球部員にレベルを合わせてもらって練習。ラケットをやや下向きの角度にしたら、バックハンドでもきちんと返球できるようになった

↓

ステップ2：考察

バックハンドもフォアハンドと同じ角度で打つとうまくいくことに気づいた

学習のポイント

卓球の英語訳は「テーブルテニス(table tennis)」。室内で楽しめるテニスとして、19世紀のイギリスで始まったといわれています。みなさんも卓球を遊びとしてやったことがある人は多いのではないのでしょうか。でも、テレビなどで見る卓球選手の試合は、目にも止まらぬスピードでボールが飛び交うエキサイティングなスポーツです。「サー!」「チョレイ!」など、選手が得点をした時に発する掛け声もユニークですよ。

でも、卓球はやってみると意外に難しい! 体育で卓球を初めて体験する人には、ラケットにボールが当たらないから、ラリーが続かないからつまらないと思ってしまう人もいるかもしれません。そこで「卓

球は苦手」とあきらめてしまつては、あなたが卓球と楽しく関わるチャンスが失われてしまいます。

番組で生徒たちが挑戦したように、「どうすればラケットのボールを当てられるようになるのか?」「ラリーが続くためにはどうすればいいか?」など、あなた自身の課題を設定し、体を動かすだけでなく頭も使って考えながら、卓球が楽しくなる関わり方を探究してみてください。

.....

みたまさんはステップ1で、レシーブのイメージを理解したことでラリーが続けられるようになりました。さらに練習を続ければ、「卓球をする」楽しさが膨らんでいくでしょう。ステップ2では、卓球を描いたコミック本を読むことで、「卓球をみる」楽しさに気づき、そのおもしろさを友達とSNSで共有しました。それがきっかけで、卓球選手の細かい技などにも注目したいという気持ちが生まれたようです。

みうさんはステップ1で、部活でやっていたテニスと卓球のストロークの違いを理解し、ラケットを構える位置を修正したことでラリーが続くようになりました。やっぱり卓球はラリーが続けば楽しいですし、「卓球をする」楽しさに気づき始めたようです。ステップ2では、ラバーの種類とラバーによる打球の違いを体験しました。卓球選手はプレイスタイルに合わせてラバーを選ぶことなど、「卓球を知る」楽しさにも気づき、「する」だけではない卓球の楽しみ方を広げるチャンスになりました。

こはくさんはステップ1で、プレイ中にミスをしてしまう原因は、ボールをよく見ていなかったためだと気づき、「卓球をする」楽しさが深まりました。こはくさんはステップ2で、自分と同じレベルの人と対戦したいと意気込みますが、バックハンドがうまく打てません。打球する際のラケットの角度が大事だと気づいたことで、バックハンドでもラリーが続けられるようになりました。こはくさんは、より高い技能を習得し「卓球をする」楽しさを追求したいという意欲がわいてきたようです。

.....

みなさんも、卓球が楽しくなる関わり方を探究してみませんか?

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第5回

卓球

名前

私は、

れば(なら)

卓球を楽しめる。