

資料編

ネット型 「ピックルボール」 学習プリント

- ①学習の流れ
- ②ジグソー法
- ③練習
- ④PTA・生徒
- ⑤PTA・保護者
- ⑥技能項目
- ⑦知識構成型ジグソー法
- ⑧ピックルボール学習カード
- ⑨参考文献・引用文献・参考 HP

ピックルボール学習の流れ

名前()

1. ダイナミックストレッチ(アップ)

- ①スキップ・バックスキップ
- ②スキップ腕回し(前・後ろ)
- ③サイドスキップ腕回し(左右)
- ④キャリオカ(左右)
- ⑤股関節回し(前・後ろ)
- ⑥軽いダッシュ×3

2. パドル操作 (各項目を20秒間・間5秒で実施する。)

- ①ボールバウンドでコントロール
(フォアハンド、バックハンド、フォアハンド&バックハンドの交互)
- ②パドルロールで超コントロール
(フォアハンド&バックハンドの交互)
- ③しっかり「タッチ」でコントロール
(フォアハンド、バックハンド)
- ④ドリルスピン
(フォアハンド、バックハンド)

3. ハンボレーゾーンでラリー

- ①フォアハンド
- ②バックハンド
- ③フォアハンド・バックハンド

ピックルボール(ジグソー法)

名前()

1. エキスパート活動

A…サーフ

B…ラリー

2. ジグソー活動

①A…サーフ

班のメンバーに、サーフのポイントを教える。

②B…ラリー

班のメンバーに、ラリーのポイントを教える

③サーフ、ラリーのポイントをまとめる。

3. クロストーク

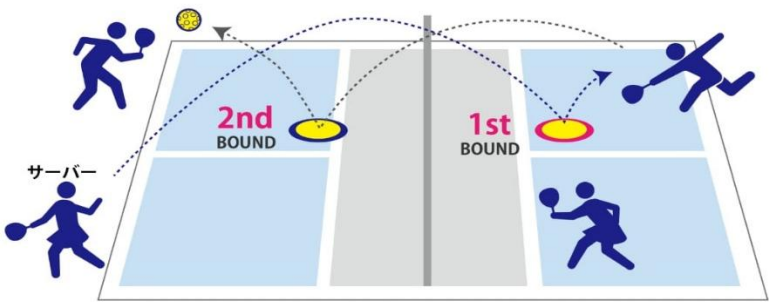
班でまとめたことを全体で共有する。

ピックルボール(練習方法①)

名前 ()

本時の流れ

- 1. アップドリル
- 2. パドル操作
- 3. 練習方法
- 4. ルール確認
- 5. ゲーム
- 6. 振り返り



ノンボレーゾーン (通称：キッチン)

※ノンボレーゾーンではボレー禁止 画像引用ミズノピックルボール HP

本時のめあて



ゲームの経験からどのような練習をすればよいだろうか。

【ルール】

- ・ゲーム時間〇分（ゲーム間は20秒）
- ・サーブは2回まで打つことができる。
- ・ノンボレーゾーンより前でのスマッシュ禁止
- ・ツーバウンドルール採用
- ・サーブは交互に打つ。

【運動・スポーツの多様な関わり方】

- 「する」・・・ゲームをする。
- 「見る」・・・観戦する（応援する）
- 「支える」・・・審判
- 「知る」・・・ゲームのルール、パドル操作
- 「集う」「つながる」・・・授業参観で世代を超えた交流やコミュニケーションが生まれる。

本時の振り返り（4思う・3やや思う・2あまり思わない・1思わない）

	項 目	○をつける
1	自分から進んで、運動することができた。	4・3・2・1
2	練習方法を友達と考えたり、友だちに教えたりすることができた。	4・3・2・1
3	ピックルボールのルールやパドル操作などを友達に伝えることができた。	4・3・2・1
4	友だちと助け合って、学習できた。	4・3・2・1

感想

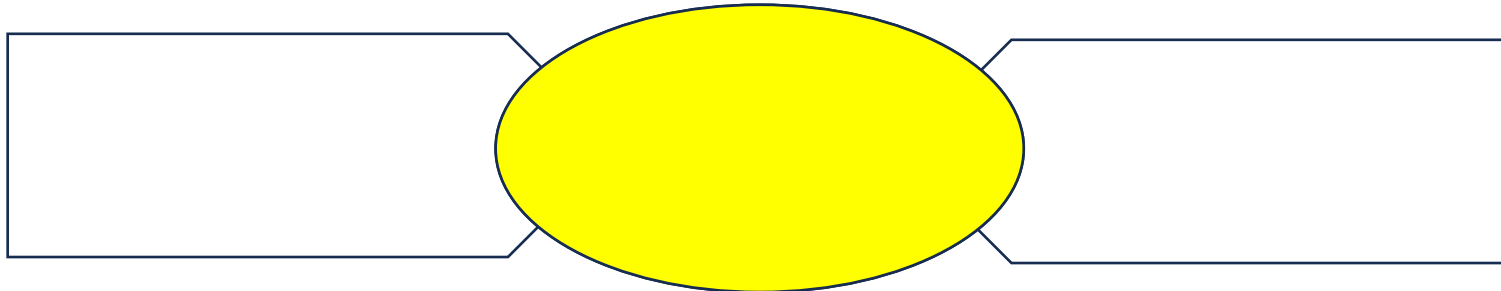
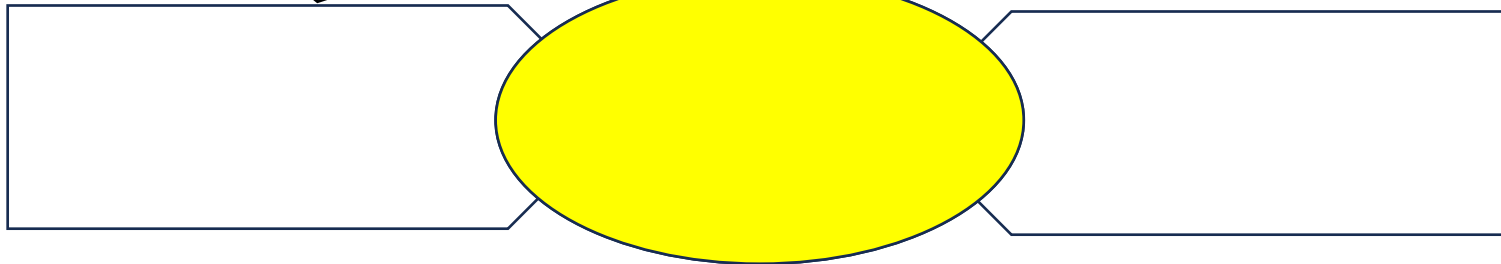
ピックルボール練習方法

攻め方	守り方	その他

～すると、～ように打つと 等

～にる、～に打てる

なぜな

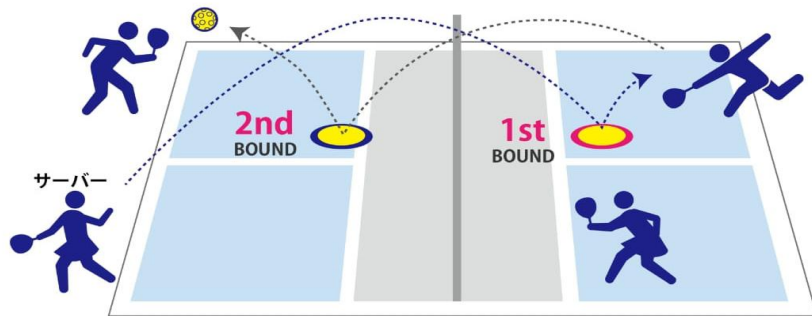


ピククルボール ～授業参観(生徒用)～

名前 ()

本時の流れ

1. アップドリル
2. パドル操作
3. ラリー
4. サーブ
5. ルール確認
6. ゲーム
7. 振り返り



ノンボレーゾーン(通称:キッチン)

※ノンボレーゾーンではボレー禁止

画像引用ミズノピククルボール HP

本時のめあて



ピククルボールの楽しさを
保護者の方に伝えよう。

【ルール】

- ・ゲーム時間〇分(ゲーム間は20秒)
- ・サーブは2回まで打つことができる。
- ・ノンボレーゾーンより前でのスマッシュ禁止
- ・ツースバウンドルール採用
- ・サーブは交互に打つ。

【運動・スポーツの多様な関わり方】

- 「する」・・・・・・ゲームをする。
- 「見る」・・・・・・観戦する(応援する)
- 「支える」・・・・・・審判
- 「知る」・・・・・・ゲームのルール、パドル操作
- 「集う」「つながる」・・・・授業参観で世代を超えた交流やコミュニケーションが生まれる。

本時の振り返り (4 思う・3 やや思う・2 あまり思わない・1 思わない)

	項 目	○をつける
1	自分から進んで、運動することができた。	4・3・2・1
2	ピククルボールのルールやパドル操作などを保護者の方に伝えることができた。	4・3・2・1
3	友だちと助け合って、学習できた。	4・3・2・1

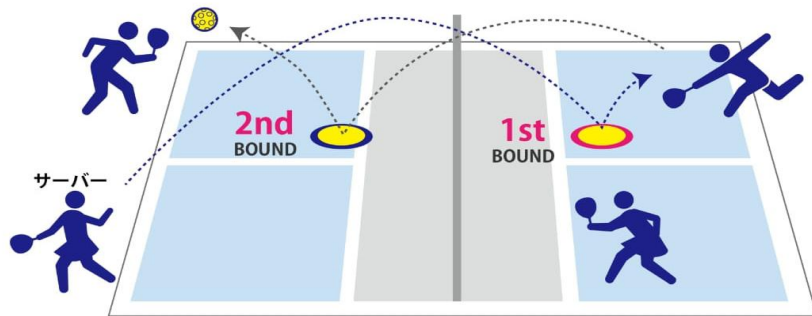
感想

ピククルボール ～授業参観(保護者用)～

名前 ()

本時の流れ

1. アップドリル
2. パドル操作
3. ラリー
4. サーブ
5. ルール確認
6. ゲーム
7. 振り返り



ノンボレーゾーン(通称:キッチン)

※ノンボレーゾーンではボレー禁止

画像引用ミズノピククルボール HP

本時のめあて



怪我に注意してピククルボールを生徒と一緒に楽しもう。

【ルール】

- ・ゲーム時間〇分(ゲーム間は20秒)
- ・サーブは2回まで打つことができる。
- ・ノンボレーゾーンより前でのスマッシュ禁止
- ・ツースバウンドルール採用
- ・サーブは交互に打つ。

【運動・スポーツの多様な関わり方】

- 「する」・・・・・・・・・・ゲームをする。
- 「見る」・・・・・・・・・・観戦する(応援する)
- 「支える」・・・・・・・・・・審判
- 「知る」・・・・・・・・・・ゲームのルール、パドル操作
- 「集う」「つながる」・・・・授業参観で世代を超えた交流やコミュニケーションが生まれる。

感想(ピククルボールを体験した感想、ピククルボールを見ていての感想など)

授業参観ありがとうございました。

ピックルボール

年 A 組 番 名前 ()

各項目連続10回を上限とする。

実施項目		①ボールバウンドでコントロールUP			②パドルロールで超コントロール		③しっかり「タッチ」でコントロール		④ドリルスピン	
ポイント		○ボールをパドルの中心に当てる。 ○パドルを極力動かさない。 ○パドルは地面と平行にすることを意識する。 ○打ってすぐにパドルの面を返さず、ボールが離れてから焦らず面を返す。 (フォア&バック交互)			○ボールをパドルから離さないように面の上でボールを転がす。		○パドルを斜めに構えてボールを転が受け止める。 ○パドルを地面と平行にしてキャッチしない。(ボールが弾むため)		○①の打ち方が基本となり、ボールに回転をかけていく。 ○ボールをパドルの中心で転がすことを意識する。	
パドル操作		フォア	バック	フォア&バック 交互	フォア&バック (フォアハンド側からバックハンド側にボールを転がす。)		フォア (ボールを高く打って受け止める。)	バック (ボールを高く打って受け止める。)	フォア	バック
	1回目									
	2回目									
	1回目									
	2回目									
	1回目									
	2回目									
	1回目									
	2回目									
	1回目									
	2回目									

参考動画 ピックルボールワン I Pickleball one YouTube

知識構成型ジグソー法

- ① 【問いを設定する】
 - ・先生は、単元での「問い（課題）」を設定する。
- ② 【自分のわかっていることを意識化する】
 - ・「問い」を受け取ったら、はじめに一人で今思いつく答えを書く。
- ③ 【エキスパート活動で専門家になる】
 - ・同じ資料を読み合うグループを作り、その資料に書かれた内容や意味を話し合い、グループで理解を深めます。この活動をエキスパート活動と呼びます。担当する資料にちょっと詳しくなります。
- ④ 【ジグソー活動で交換・統合する】
 - ・違う資料を読んだ人が一人ずついる新しいグループに組み替え、さきほどのエキスパート活動でわかってきた内容を説明し合います。このグループでは、元の資料を知っているのは自分一人なので、自分の言葉で自分の考えが伝わるように説明することになります。この活動が、自分の理解状況を内省したり、新たな疑問を持つ活動につながったりします。同時に他のメンバーから他の資料についての説明を聞き、自分が担当した資料との関連を考える中で、理解を深めていきます。理解が深まったところで、それぞれのパートの知識を組み合わせ、問いへの答えを作ります。
- ⑤ 【クロストークで発表し、表現をみつける】
 - ・答えが出たら、その根拠も合わせてクラスで発表します。他者の意見に耳を傾けて、自分たちも全体への発表という形で表現をし直します。各グループから出てくる答えは同じでも根拠の説明は少しずつ違うでしょう。互いの答えと根拠を検討し、その違いを通して、一人ひとりが自分なりのまとめ方を吟味するチャンスが得られ、一人ひとりが納得する過程が生まれます。
- ⑥ 【一人に戻る】
 - ・はじめに立てられた問いに再び向き合い、最後は一人で問いに対する答えを記述してみます。

ピックルボール

年 組 番 氏名

	1	2	3
授業の流れ			
めあて			
学習の成果と反省	キーワード・ポイント	キーワード・ポイント	キーワード・ポイント
	課題・改善点	課題・改善点	課題・改善点
	振り返り	振り返り	振り返り
MVP			
理由			
	4	5	6
授業の流れ			
めあて			
学習の成果と反省	キーワード・ポイント	キーワード・ポイント	キーワード・ポイント
	課題・改善点	課題・改善点	課題・改善点
	振り返り	振り返り	振り返り
MVP			
理由			

ピックルボール

年 組 番 氏名

	7	8	9
授業の流れ			
めあて			
学習の成果と反省	キーワード・ポイント 課題・改善点	キーワード・ポイント 課題・改善点	キーワード・ポイント 課題・改善点
	振り返り	振り返り	振り返り
MVP			
理由			
	10	単元を振り返って・・・ 日常生活・学校生活でいかしたいこと・・・	
授業の流れ			
めあて	ピックルボール大会を開催しよう。		
学習の成果と反省	キーワード・ポイント・作戦 課題・改善点		
	振り返り		
MVP			
理由			

参考文献・引用文献・参考 HP

中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編

「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 【中学校 保健体育】

新編 新しい保健体育

図解中学校体育（千葉県版）

スポーツ庁 HP （スポーツ基本法について）

文部科学省 教育課程部会 体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ

千葉県教育委員会 令和 8 年度学校体育要覧第 40 号

千葉県教育委員会 新しい体育の展開 中学校（第 39 集）

教育環境デザイン研究所 HP （知識構成型ジグソー法について）

みんなの教育技術 HP

令和 7 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書

シンキングツール ～考えることを教えたい～

一般財団法人ピックルボール日本連盟

日本ピックルボール協会

ピックルボール日本連盟

千葉県ピックルボール協会

ピックルボール／ミズノ

ピックルボールワン I Pickleball one YouTube