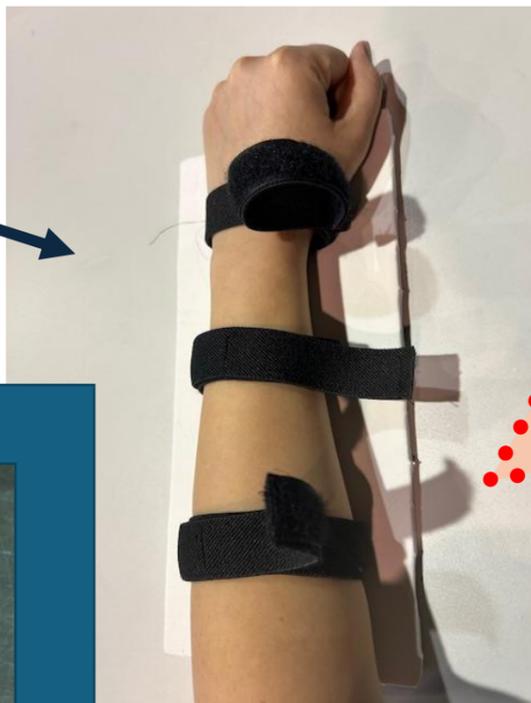
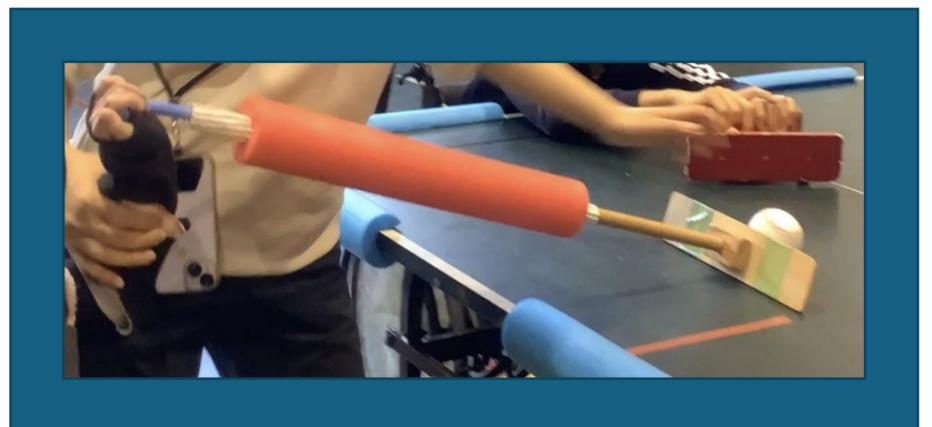
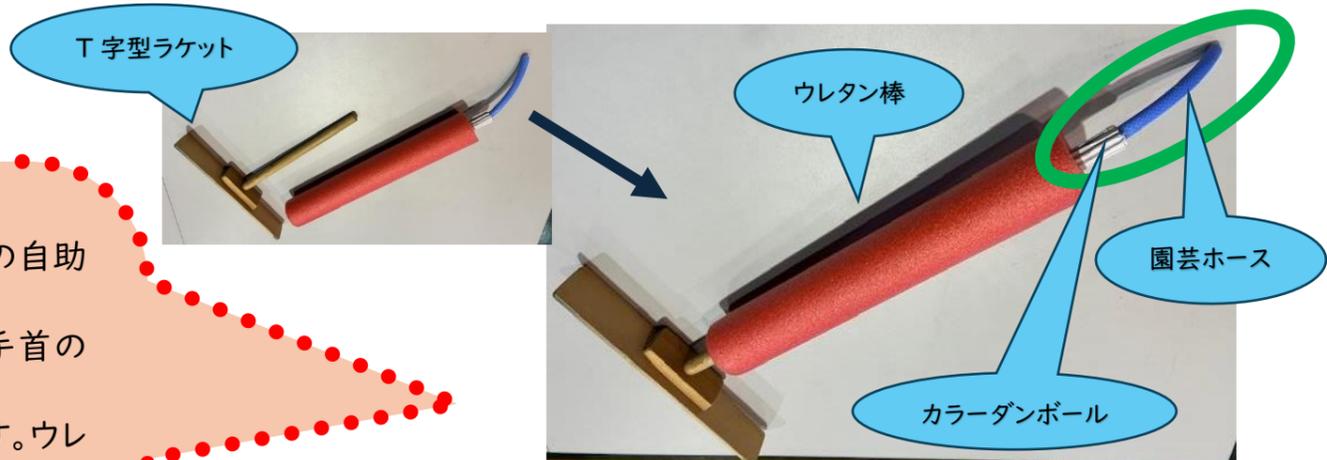


自助具のご紹介 ~これであなたも転がし卓球マスターに~

今回は、保健体育の授業で使用している自助具のご紹介です。卓球の授業では、一般的なラケットが握りにくい、あるいはできる動きを返球やサーブの動作に活かしたい時のために自助具のついたラケットを使用しています。材料は安価に用意できる物を使用しており、ぜひ教材作りの参考にさせていただきたいと思います。

既存のT字型ラケットに取り付けるタイプの自助具です。腕の伸長が難しいため、手先・手首の動きを活かして球を打つ場合に使用します。ウレタン棒に付属した持ち手部分（緑枠線部）は差し込み具合によって長さの調節も可能です。

<材料>ウレタン棒、カラーダンボール、園芸ホースなど



持ち手が握りにくい、もしくは握ってもすぐに手が離れてしまう場合に、腕に直接取り付けて使用するタイプのラケットです。児童生徒の腕の動きを直接返球に活かすことができます。

<材料>クッションマット、伸縮性のあるバンド（マジックテープ材質）など

