

親子バウンドテニス 体験教室

(小学校低学年は親子で、小学校高学年・中学生はジュニア同士で)

Staff Guide

「バウンドテニスって楽しい。面白い。」

今日、そう感じてもらえれば、きっとその子はこれからも続けてくれるでしょう。この楽しいバウンドテニスというスポーツが、その人の生涯にわたって楽しめる趣味となるかどうか、そのカギを握っているのは今日のあなたです。精一杯、お相手しましょう。にこやかな笑顔で、元気な声と振る舞いで、子どもたちと楽しい時間を作ってください。

◆ 楽しい体験教室進行のための重要事項

1. あいさつ

今日参加する方は、なれない場所、知らないコーチ、やったことのないスポーツに、緊張しています。そして警戒しています。

コーチは自分から、どんどん笑顔で気持ち良くあいさつの声掛けをしてください。

1. こんにちは！
2. よろしくお願ひします
3. ありがとうございます！
4. またやろうね！

2. 安全第一

こどもの動きは読めません。思わぬ動きや反応をするものです。運動が不慣れな子も多いので、ケガをしたり、トラブルにならないよう、十分に安全に気を配ってください。

1. ラケットを急に振り回してぶつかる
2. すぐどかないので次の人とぶつかる
3. 他の人を見ていないので人やボールにぶつかる
4. 押したり押されたり、つまづいたり、ころんだり。

3. 時間

親子でいると余計勝手な行動をしたり、子ども同士でふざけ合ったりするものです。効率の良い練習、集中力を切らさない練習をするためには、きびきびと動き、時間厳守がとても大切になります。

1. きびきびと大きな声で集合、移動の指示をしましょう。
2. 他のコートと進行がばらばらにならないよう、左右のコート、主任講師の指示を確認しながら進行してください。

3. 自分の担当するコートの練習が途中で、全体の進行に合わせて、中断、次の練習へと進めるようにしましょう。

以上指導者の方は徹底してください。

お手伝いという名の、居てもいなくても同じ、壁の花、ボール拾い役にならないように。

◆ 指導心得

1. 笑顔で常に楽しく
2. 褒めるべきところを一生懸命探す
3. 徹底ポイント(※)は厳しく見逃さない
4. テンポよく、球数多く
5. 下の名前を10回以上呼ぶ

※ 徹底ポイント

- (1) 早いテークバック
- (2) ボールを見続ける
- (3) パームアウト
- (4) ヒールアップ
- (5) 下から上へ振り上げてスピンを掛ける

◆ 運営の進行と注意事項

1. 貸与するラケットや使用するボールは、開会式前に勝手に使われないよう管理しておく(危険、破損、遺失の回避)
スムーズにデモンストレーション、ウォームアップができるよう、ネットを端に寄せておくこと
2. 開会式からガイダンス、デモンストレーションまで
 - (1) スタッフ紹介(○×コーチで～す)
 - (2) 注意事項説明
 - (3) 今日の内容説明
 - (4) コートとラケットの各部位名称の説明
 - (5) シングルスデモのラリーからストロークの名称説明
ボレー、スマッシュまで。1ゲーム実戦を見せる
 - (6) ダブルスのデモでルールの説明
 - (7) 3ゲーム程度ダブルスゲーム(司会者が盛り上げながら)
※ どちらかの選手(チーム)を応援させること
3. ウォームアップ
 - (1) 身体伸ばし→アキレス腱ストレッチ→ウォーキング
 - (2) ジョギングからランニング、スキップ、サイドステップ(鬼ごっこでもOK)

※ ジュニアは体が柔らかいため、ストレッチはきっちりやらせなくてもOK
ボール投げ(ワンバウンドキャッチ/下から、上から、そして横から)を

4. クラス分け

- (1) ウォームアップ終了後、まずグループ分けをします。
 - ① (硬軟)テニス経験者
 - ② 卓球経験者
 - ③ その他スポーツ経験者
 - ④ スポーツ未経験者
- (2) 各グループを人数、年齢、男女、基本的運動能力などによりさらに複数のクラスに分けます。
- (3) 練習を開始し、習熟度に差が出てきた段階で、適したレベルのクラスに移動する
- (4) 家族・友達は、**希望をかなえる**。(通常、低いレベルの方に合わせる)

5. 休憩

- (1) 運動に慣れていない子が多いので、20分ごとに**水分補給することを教え、実践する**(3~5分の小休憩)
- (2) 1時間ごとに大休憩をとる(15分)
- (3) 具合が悪くなったら、コーチに言って休憩を取ることを伝える。
- (4) 常に顔色、所作を観察し、異常が無いか気を配ること

6. ジュニアへの教育的指導について

- (1) **物事に取り組む姿勢を養う**
 - ① **挨拶をちゃんとする**
 - ・こんにちは ・お願いします ・ありがとうございました。
 - ・さようなら ※気持ちのけじめをつける
 - ② **時間を守る**
 - ・約束をする ・ちゃんとスタートする ・迷惑をかけない
 - ③ **施設や道具を大事に扱う**
 - ・みんなのものを、大切に使う
 - ・人のものも、自分のものも大切に使う
 - ・次の人が気持ちいいように扱う
 - ・自然や身の回りの環境を大切に使う
- (2) **挑戦する力を養う**
- (3) **人間関係のあり方を養う**

◆ 進行予定表例

	テーマ		内容／ポイント／アドバイス
10:00	ガイダンス	1	コーチングスタッフ(自己)紹介
		2	教室の説明と注意事項の説明
		3	内容の説明
		4	コートとラケットの名称説明
10:15	デモンストレーション	5	基本6ストロークのデモと説明 盛り上げてコミュニケーションをはかる
10:25	ウォームアップ		軽運動とストレッチ
10:40	クラス分け		
10:45	ラケットイング	1	下向き20回
		2	膝を使って20回
		3	ベースライン～ネット往復歩いて
		4	上向き20回
			1.2.3.同様
		※	グリップは大雑把に説明 スイートスポットを意識させる
10:50	フォアハンドGS 「ミニラリー」	1	グリップ説明とチェック
		2	ワンバウンド・ボールアップ
		3	横並び至近距離, ペアで2を
		4	至近距離, ミニラリー (ターゲット1ヶ)
		5	中距離, ミニラリー (ターゲット2ヶ)
		6	ネットはさんで(サービスライン上) (ターゲット2ヶ)
		※	ラケットとラケットが直線になるようにポジション 取りする 横向きでプレー, 準備を速く, フォロース レーを大きくとる, ヘッドアップをしない ボールをよく見るをアドバイス ゆっくり, 数多くつながるように コントロールすることが最大の目標

	テーマ		内容／ポイント／アドバイス
11:20	休憩		
11:35	バックハンド GS 「ミニラリー」		フォアハンド GS の1～6同様
12:00	座りボレー	1 2 3 4 5 ※ 6 7 8	顔の前でヒット(ハンドトス) 打点と型の説明:動かさないで 左右:ラケットを動かして ネット越しにペアでトス インパクトでグリップを握り弾く感覚を意識させる ※ イメージが正しく出来上がれば OK コーチの予告送球で左右正面 予告なしで ダッシュ&ボレー
12:10	サービス	1 2 3	ネット近くから距離を徐々に後ろへ スピンをかけて リターン側に配置してプレッシャーを
12:15	ゲーム		ダブルスラリー ①球出して、動き、フットワーク、ポジションをテーマに ②コーチとラリー ③生徒同士で ④カウントを数えてゲーム形式
12:40	全員で後かたづけ		自分の使ったものは自分たちで片す
12:50	ガイダンス	1 2 3	生徒の自己紹介と今日の感想を言わせる 宿題・勧誘 元気づけるまとめのアドバイス