



初心者体験講習会指導ガイドライン

Boundtennis Coaching Staff Guide Book

一般財団法人日本バウンドテニス協会

今日、そう感じてもらえれば、きっとその人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コーチ役を務めるあなたです。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リードし、ぜひ楽しい時間を提供してください。

楽しい体験講習会進行のために

➤ あいさつ

今日参加される方は、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、スタッフは、自分から笑顔で気持ち良くあいさつの声掛けをしましょう。

- 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 またやりましょう！

➤ 安全第一

健康のために運動がしくて、楽しくスポーツがしくて参加される方ばかりです。でも、運動が不慣れな方が多いものです。ケガをしないよう、事故が起きないように十分に気を配りましょう。

- 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 他の人の打ったボールにぶつかる
- ④ つまづく、ころぶ

➤ 時間

効率の良い練習、集中した練習をするためには、きびきびと動き、時間厳守することが大事です。スポーツの練習に慣れていない方でもテキパキと動けるよう、指示に気を配りましょう。

- 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バラバラにならないよう、確認しながら進行しましょう

➤ 指導心得

1. 笑顔で常に楽しそうに振る舞う
(楽しいスポーツを伝導！)
2. 褒めるべきところを一所懸命に探す
(少しの変化を見逃さないこと)
3. 基本徹底ポイントには厳しくこだわり、見逃さない
(いい加減な指導、いい加減な習得になってしまう)
4. テンポよく、球数多く、説明は控えめに
(飽きのこないよう、集中力が持続するよう、夢中に)
5. 名前を10回以上呼ぶ
(いつも見守っていることをアピール)

➤ 基本徹底ポイント

1. 早いテークバック
(バウンドする前にはセッティング終了)
2. 打球完了までヘッドアップしない(打点を見続けること)
3. パームアウト(フィニッシュの形にこだわること)
4. ヒールアップ(体重移動と回転運動の証拠、バランスの良さ)
5. 下から上へ振り上げて、スピンをかける
(ネット、アウトにならないよう)

- 以上コーチの方は徹底しましょう。
- スタッフという名のボール拾い役にならないように、積極的に参加者の方にかかわりましょう。

➤ 用具用品

1. 貸し出すラケットやボールは、講習会が始まる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)
2. 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に、ネットを端に寄せておくこと

➤ 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(司会者からプロフィールを紹介し、本人から名前と一言あいさつ)
2. 注意事項説明
3. 今日の内容説明
4. コートとラケット各部の名称を説明
5. シングルのデモで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ゲーム程度のダブルスゲーム(司会者が盛り上げながら)
※ ジュニアの場合は、どちらかを応援させること

➤ 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)
3. ダイナミックストレッチの説明と実施
※ 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

➤ 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 テニス・ソフトテニス経験者
 - 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、センス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させる
4. 家族・友人・知人は、クラス分けの希望があればかなえる。
(通常、低いレベルの方に合わせる)

➤ 休憩

1. 運動に慣れていない方が多いので、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. 高齢者の方、病み上がりの方、運動不足の方、肥満の方は自分のペースで休憩を取ってかまわないことを伝える
4. 常に顔色、所作を観察し、異常が無いか気を配ること

➤ ジュニアへの教育的指導として

1. 物事に取り組む姿勢を養う
 - ① 挨拶をきちんとする (気持ちのけじめをつける)
 - ・おはようございます ・お願いします
 - ・ありがとうございました ・さようなら
 - 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 施設や道具を大切に扱う
 - ・みんなのものを、大切に
 - ・人のものも、自分のものも大切に
 - ・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

タイムスケジュール例

	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
10:15	デモンストレーション	4	コートとラケットの名称説明
		5	基本6ストロークのデモと説明
		6	ゲームとルール説明 ※ 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	ラケットティング	1	下向きで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	上向きで20回
			※ 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 グランドストローク 「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	至近距離, ペアで2を
		4	近距離, ミニラリー
		5	(ターゲット1ヶ)
		6	中距離, ミニラリー
			(ターゲット2ヶ)
		7	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, フォロースルーを大きくとる, ヘッドアップをしない ボールをよく見ることをアドバイス 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

タイムスケジュール例

	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 グランドストローク 「ミニラリー」		フォアハンド・グランドストロークの1～7同様
12:00	シッティング・ボレー と スタンディングボレー 両方おこなう	1 2 3 4 5 6 7 8 9	顔の前でヒット(ハンドトス) 打点と型の説明 正面のボール 左側のボール 右側のボール ※以上 (1) ラケットを動かさないで (2) 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 送球 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 ※都度ルールを教える
12:40	全員で後かたづけ		自分の使ったものは自分たちでかたづける
12:50	ガイダンス	1 2 3	生徒の自己紹介と今日の感想 宿題・勧誘 元気づけるまとめのアドバイス