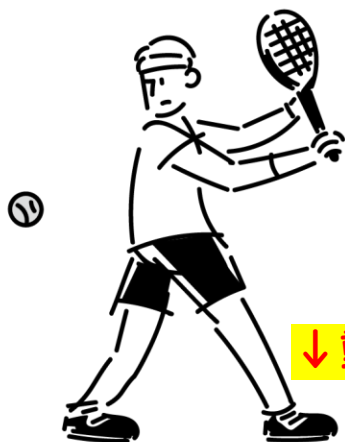


内容



- ① レッスンメニューの紹介
- ② 各動作のポイント解説
- ③ おうちでできる練習メニュー
- ④ 中間テストの紹介
- ⑤ コーペレーショントレーニングの紹介

↓動画はこちらを押してチェック!

[動画はこちら!](#)

今月のプログラム

—テニス—

フットワーク:

テニスは、その場で打つだけでなく、**前後左右に素早く移動して打つ**ことが求められます。加速・減速・方向転換など様々な要素を組み合わせることで、「**俊敏性**」や「**敏捷性**」を高めていきます。

打つ:

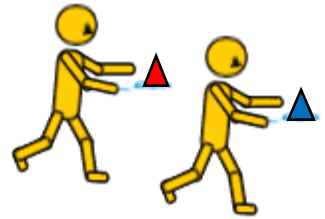
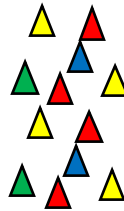
ラケットにボールを当てる「**ミート**」や、狙った方向へ打つ「**コントロール**」の練習をしていきます。ラケットを上手に操作することで、**道具の操作能力**が向上し、実際にボールを打つことで、**空間認知能力**や**リズム能力**、**調節能力**などを高めていきます。

① レッスンメニューの紹介

✓ラケット宝集めゲーム

やり方

- ①道具の場所までラケットを持ってダッシュ
- ②道具をラケットにのせてダッシュで戻る
- ③自チームのわっかに置いて次の子と交代
- ④制限時間内にたくさん集める

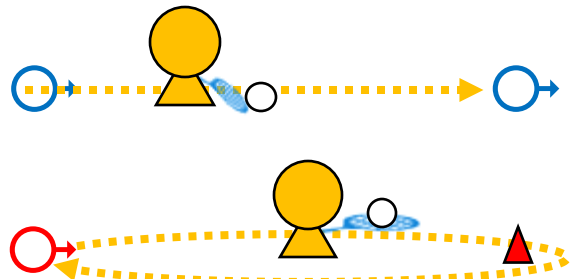


★楽しみながらラケットの操作能力を高める

✓ラケットボール運び

やり方

- ①1人1個ボールとラケットを持つ
- ②ラケットを使ってボールを運んでいきます
- ③制限時間内にゴールできたらOK
- ④様々なコースでチャレンジします！



★ラケットでボールを転がしたり、ラケットの上にのせたボールを落とさずに運ぶことで、ラケットの操作性を高めていきます。

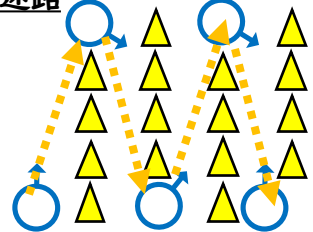
Uターン



ジグザグ



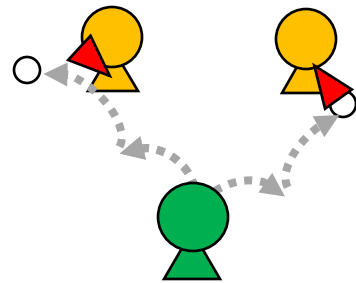
迷路



✓コーンキャッチゲーム

やり方

- ①先生が投げたボールをコーンでキャッチする
- ②キャッチしたボールは輪っかに置く
- ③1人2～5球で交代する
- ④目標の個数キャッチできたらOK



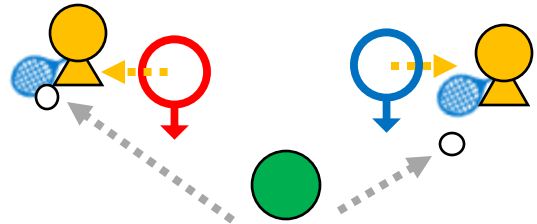
★ボールとの距離感やタイミングを感覚的に身に付けていくことで、空間認知能力を高めていきます。

✓ラケットキャッチゲーム

やり方

- ①先生が投げたボールをラケットで上から被せてキャッチする
- ②キャッチしたらわっかにボールを置く
- ③1人1～3球で交代する

※慣れてきたら手とラケットで挟むようにしてキャッチする

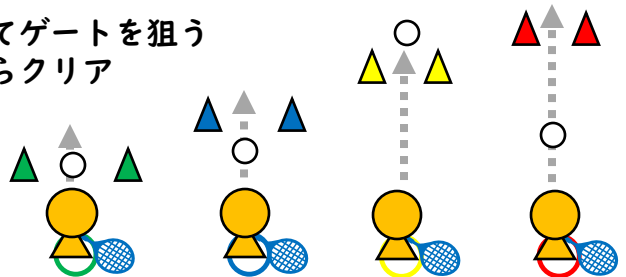


★ボールの動きに合わせて素早く移動してラケットでキャッチすることで、反応能力を高めるとともに、ボールに当てるミート力も高めていきます。

✓ラケットゴルフ

やり方

- ①ラケットで下に置いてあるボールを打ってゲートを狙う
- ②コーンとコーンの間をボールが通過したらクリア
- ③クリアできたら隣のコースへ進む



★ゲートを狙ってボールを打つことで、力と方向の調節能力を高めていきます。狙う時は、ラケットの面の向きに気をつけて打つようにしましょう！

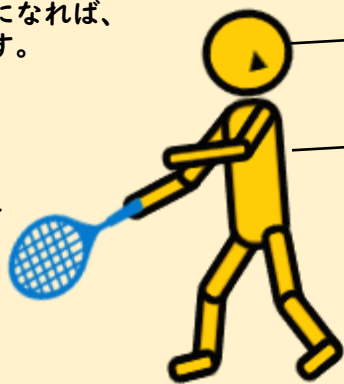
②「打つ」のポイント解説

フォームチェック

■準備の姿勢

ラケットのヘッドを
落とした状態で準備

※ある程度ミートできるようにすれば、
ラケットを上にあげて構えます。



視線はボールの方へ向ける

背中是一直伸ばす

足は肩幅に広げ
膝を軽く曲げる

ラケットの握り方



ラケットの面を
横に向けた状態で
握手して握る

■ボールがきたら・・・



ラケットヘッドを
下に落とす



前に出した足の前方で
ボールに当てる



最後まで振り切る

③おうちでできる練習メニュー

✓ラケットコントロール

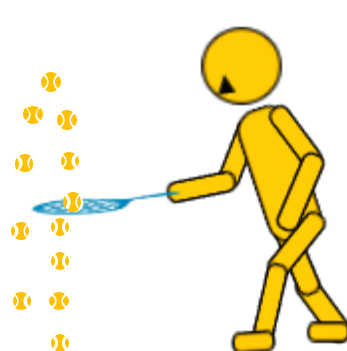
面の向きと力を調節して
様々なラケット操作にチャレンジしてみよう！



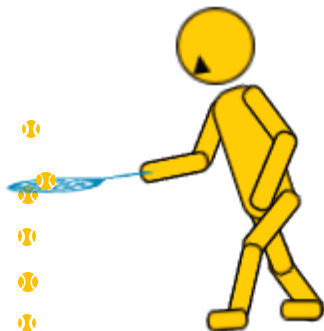
【レベル1】
ボールを
ラケットにのせて
落とさずにキープ



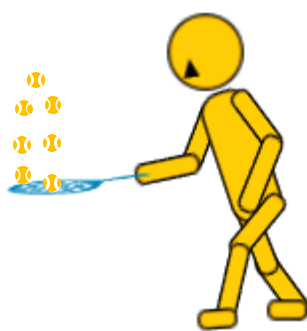
【レベル2】
ボールを
ラケットにのせて
落とさずに動き回る



【レベル3】
地面にバウンド
させて上にはじく



【レベル4】
ボールを落として
ラケットにのせる



【レベル5】
ラケットの上で
はじき続ける



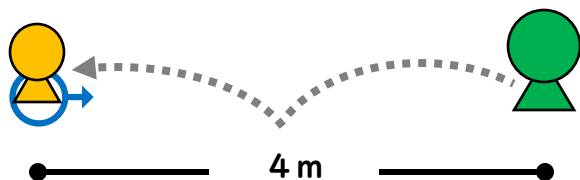
【レベル6】
地面に向けて
はじき続ける

④ 中間テスト

—年少—

■ 3球中1球ボールに当てる

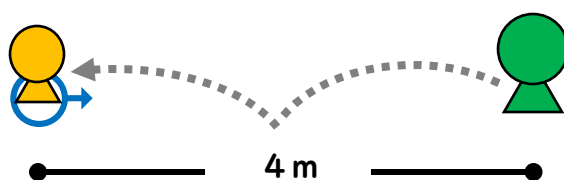
- ・ 先生との距離: 4m
- ・ その場で打つ



—年中—

■ 3球中2球ボールに当てる

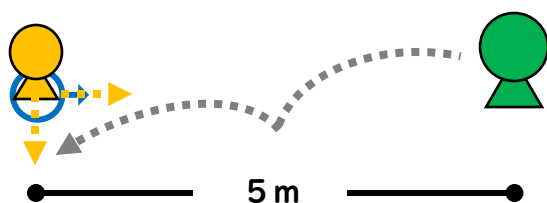
- ・ 先生との距離: 4m
- ・ その場で打つ



—年長—

■ 3球中2球ボールに当てる

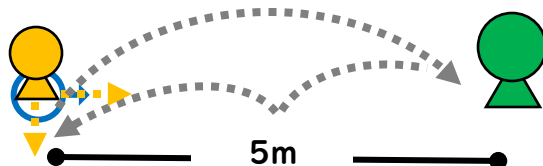
- ・ 先生との距離: 5m
- ・ 2m程度動いて打つ



—小学生—

■ 3球中2球先生に打ち返す

- ・ 先生との距離: 5m
- ・ 動いて打つ
- ・ 1年生: 2m程度移動
- ・ 2年生以上: 3m程度移動



動画はこちら！

⑤-1 コーペレーショントレーニング

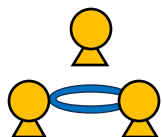
一年少・年中

高く積もう！

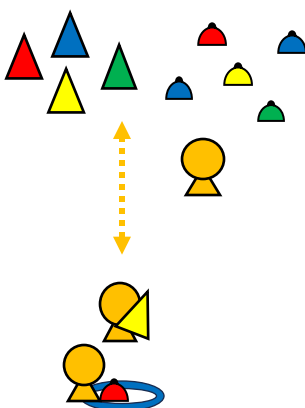
やり方

- ①3人チームになる
- ②道具を組み立ててタワーを作る
- ③制限時間内に目標よりも高くつくることができたらOK

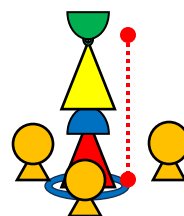
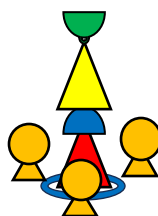
01.何の道具を使って
どう組み立てるのか作
戦を立てる



02.道具を持ってくる



03.道具を組み立てタワーをつくる



05.目標よりも高いところ
に置けたらOK

例)・先生の高さ
・ラケットよりも高く

★学び

このゲームでは、「どうすればもっと高く作れるのか？」という問いに向き合いながら、試行錯誤を繰り返します。

うまくいかないこともお友達と一緒に考え、最後まで諦めずにやり抜く力や、状況に応じて考え直す柔軟性が身についていきます。

また、チャレンジ後には**振り返りの時間**を設け、「なぜうまくいかなかったのか」「同じ失敗をしないための工夫」をチームで考えることで、**課題解決力**を育みます。

⑤-2コーペレーショントレーニング

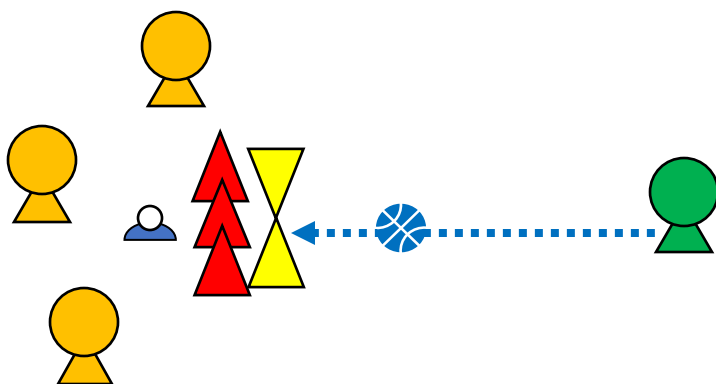
一年長・小学生

ボールを落とすな！

目標：ボールが地面に落ちないように道具を組み立てる

進め方

- ①3人チーム
- ②道具を組み立ててその上にボール乗せる
- ③組み立てた道具に先生がボールを転がす
- ④乗せたボールが地面に落ちなければOK



★学び

先生がボールを転がした後は、必ず振り返りをします。

- ①「組み立てた道具がどうなったか」(現象の把握)
- ②「ダメだったところは何か」(原因分析)
- ③「次どうするか」(改善)

をチーム全員で振り返って次の作戦を立てていくことで、PDCAサイクルの回し方(課題解決のやり方)を学んでいきます。

また、限られた作戦時間の中で自分たちで実験をして効果検証するなど、実践的な試行錯誤も行います。