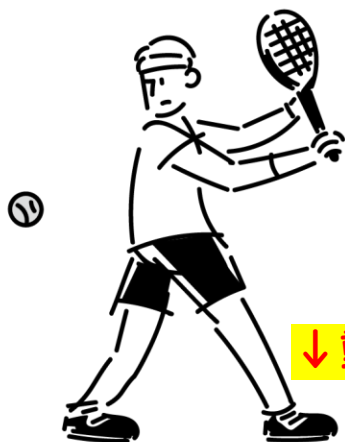


内容



- 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 最終テストの紹介
- 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

✓ だるまさんがころんだ

やり方

- ① 1人1個ラケットの上にボールをのせて横一列に並ぶ
- ② 先生の「だるまさんが～」の掛け声の間に前に進む
- ③ 「ころんだ」と同時に先生が振り向いたら動きを止める
- ④ 動いた子/ボールが落ちた子はスタートに戻る
- ⑤ ボールを落とさずにゴールにたどり着いたらOK

★楽しみながらラケットの操作能力を高める



✓ 道具はさみ競走

やり方

■ 2人一組で実施

- ① ラケットで道具を挟んで進んでいく
- ② 落とさずにor制限時間内にゴールできたらOK

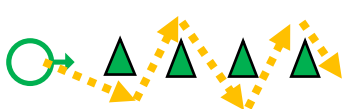


★ 2人で息を合わせながら進んでいきます。お友達の動きに合わせてラケットを操作することで、ラケットの操作能力を高めていきます。

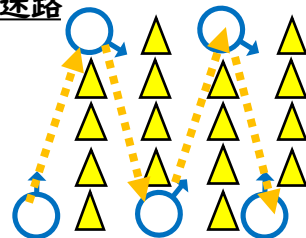
Uターン



ジグザグ



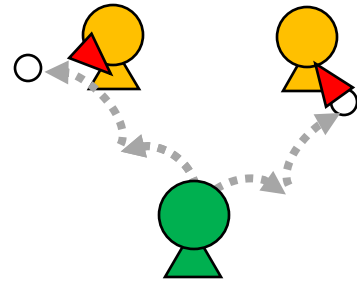
迷路



✓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する



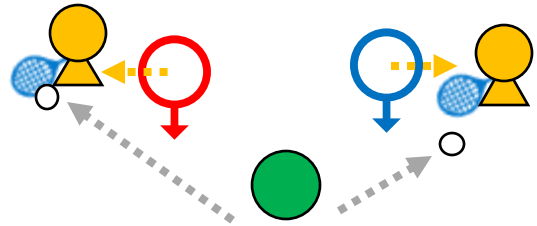
★ボールとの距離感やタイミングを感覚的に身に付けていくことで、空間認知能力を高めていきます。

✓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。

✓2人組キャッチボール

やり方

- ①2人組でキャッチボールをする
- ②必ず下投げ&ワンバウンドで投げる
- ③目標の回数ミスせずにキャッチできたらOK

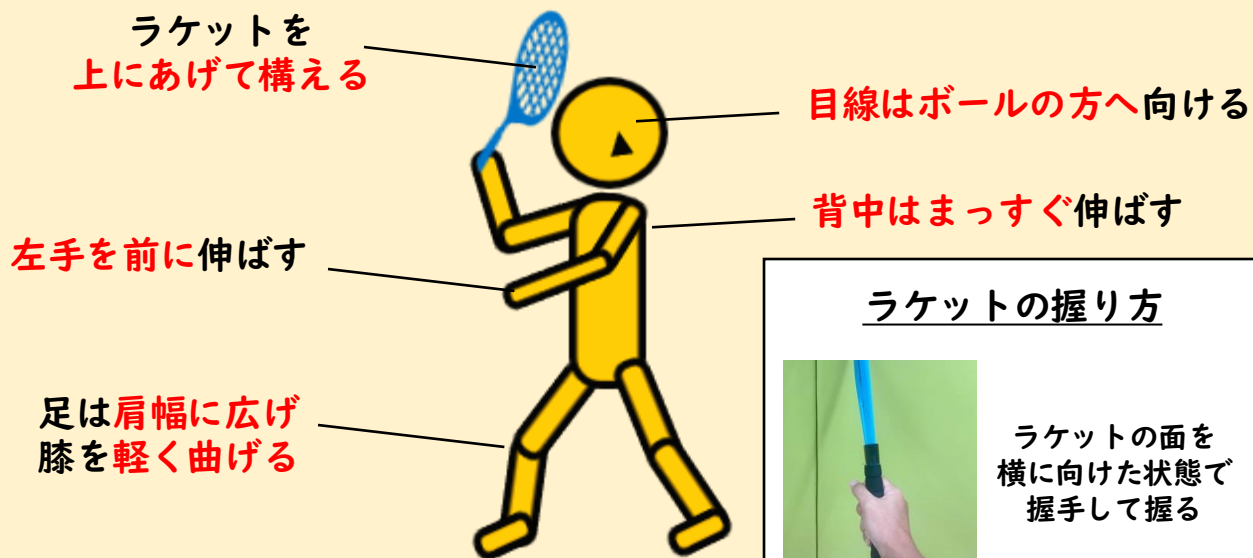


★2人組でキャッチボールをすることで、テニスのラリーの導入となり、力や方向の調節能力や空間認知能力を高めていきます。

② 「打つ」のポイント解説

フォームチェック

■準備の姿勢



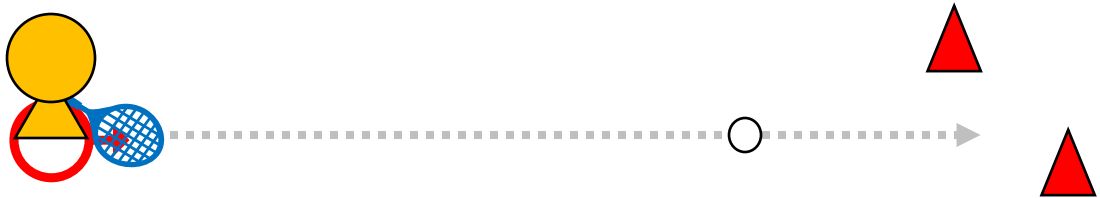
■ボールがきたら・・・



③おうちでできる練習メニュー

✓ラケットゴルフ

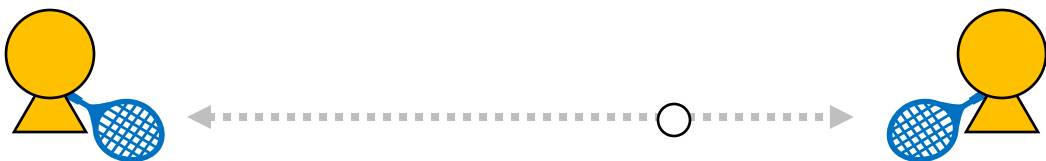
ボールを下に置いてゴルフのようにして狙って打ちます。
目標物を狙い、ラケットの面と身体の向きを調節して
打つことで、コントロールして打つ練習に繋がります。



✓親子でラリー

親子で打ち合ってラリーにチャレンジ！
最初は簡単なゴロラリーから始めて、徐々にレベルアップ
していきましょう！

- (1)ゴロラリー
- (2)バウンドでラリー(何バウンドでもOK)
- (3)ワンバウンドでラリー



④最終テスト

—年少—

■5球中2球ボールに当てる

- ・先生との距離:4m
- ・その場で打つ+左右に動いて打つ



—年中—

■5球中3球ボールに当てる

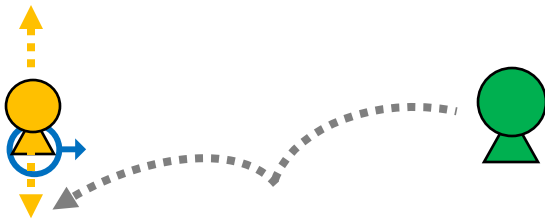
- ・先生との距離:4m
- ・その場で打つ+左右に動いて打つ



—年長—

■6球中4球先生に打ち返す

- ・先生との距離:5m
- ・3m程度左右に動いて打つ

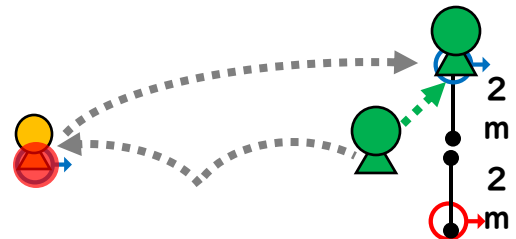


—小学生—

■6球中○球左右に打ち分ける

- ・先生との距離:5m
- ・先生は2m程度左右に動く

- ・1年生:6球中3球
- ・2年生以上:6球中4球



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

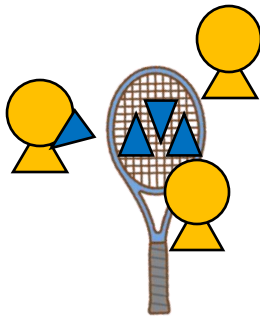
ラケットにコーンを乗せよう！

やり方

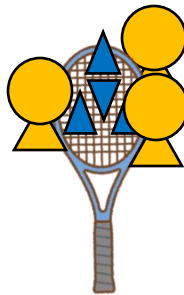
・3～4人一組になる

- ①指定された個数のコーンをラケットに乗せる
- ②一つも落とさずに指定エリアまで運ぶことができればOK

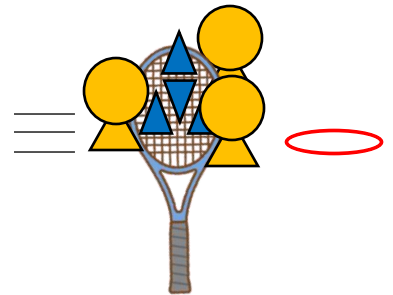
▼全員でラケットにコーンを乗せる



▼全員で持ち上げる



▼落とさずに運ぶことができればOK



レベルアップ

- 1.持ち上げて**キープ**
- 2.持ち上げて**運ぶ**
- 3.**高く積んで**運ぶ



←ラケットの上で高く積む

★学び

誰がどの道具をいくつ持ってくるのか話し合うことで、**コミュニケーション能力**を高めていきます。また、全員で協力してラケットを持ち上げたり、運んだりすることで、**協調性**を高めるとともに、失敗から次の作戦を考えることで、**課題解決能力**を習得することができます。

⑤-2 コーペレーショントレーニング

一年長・小学生

ラリーゲーム

やり方

- ①2人でラリーをする
- ②目標の回数クリアできたらOK
- ③できたら距離を伸ばしたり、回数を増やしたりする



★学び

テニスで学んだポイントを活かして、2人組でラリーを続けます。ラリーを続けるためには、ただ打つのではなく、**相手が打ち返しやすいように力を調節**したり、**落とす場所を工夫**したりする必要があります。どんな強さでどこに落としたら良いのかを伝えあったり、考えたりすることで、**コミュニケーション能力**や**課題解決能力**を高めます。また、考える際には、現象を正しく把握し、失敗した原因の分析をして、**PDCAサイクルをたくさん回す**ことが大切です。