

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

テニスを教える教えるコツ

基本編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

本教材の監修担当講師



インドアテニスセンター ウイング
ヘッドコーチ 大西 裕之

北海道各地でテニススクールを展開するインドアテニススクール ウイング帯広校のヘッドコーチを務めています。特にジュニアなどの育成年代への指導に定評があり、保護者からの信頼も厚く数多くのテニスプレイヤーを育てています。
テニス指導歴 23 年。

テニスの基本動作練習

テニスはボールをラケットを使って打つため、ボールとの位置関係を把握する能力とラケットを扱う能力が必要なスポーツです。子どもは、自分の体をコントロールすることがまだ難しい時期ではありますが、積極的に神経系統への働きかけをし基本動作を身につけることが上達への近道です。まずは、ボールの高さや方向、速さなどに対応して自分の体をコントロールする感覚を養う練習をご紹介します。

1 ボールキャッチ練習

ボールの飛んでくる位置を予測し、正確に自分の手を動かす感覚を養います。



練習方法1

はじめは、近い距離でノーバウンドのボールを、動作の指示(右手・左手・両手・頭の上など)に従いキャッチします。

ポイント

ボールをキャッチするまでボールから目を離さないようにアドバイスしましょう。利き手と逆の手で上手く出来ない場合がありますが、諦めずに練習してみましょう。



練習方法2

慣れてきたら、ネットを挟んで、キャッチボールの要領でワンバウンドのボールをキャッチします。

ポイント

異なるボールのバウンドでも常にボールをキャッチする時はおへその前でキャッチすることをアドバイスしましょう。ボールが前後左右にズレても、体の正面の位置まで動き、常におへその前でキャッチするようにしましょう。



練習方法3

手でキャッチ出来るようになってきたら、次は、道具を使ってキャッチしてみましょう。ミニコーンを逆さに持ってその中にボールを入れます。

ポイント

最初は、ワンバウンドのボール、次は、ノーバウンドのボール、頭の上でキャッチなど、段階的にボールや取り方を変えて様々な状況でキャッチする練習をすると効果的です。