

♪ ボールで遊ぼう ♪

ファミリー エンジョイ テニス



マ ニ ュ ア ル



日本女子テニス連盟

普及指導委員会

親子で楽しめる 楽しい ファミリーエンジョイテニス

- 😊 挨拶・返事をしましょう。(はい。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。…)
- 😊 道具を大切にしましょう。
- 😊 お友達と仲良く、約束・順番は守りましょう。

体を動かすって楽しい！
テニスっておもしろそう！



お母さんと一緒に
おもしろいね！
お友達もできたよ！



- ♡ 親子のふれあいを大切に。
- ♡ ほめてあげましょう。
- ♡ 明るい雰囲気・服装で。笑顔を忘れずに。
- ♡ 子供の視線に合わせてあげましょう。名前を呼んであげましょう。
- ♡ スタッフはハイタッチもたくさん使って、体を使ってボディアクション。(ゲー、大きな丸、万歳…)
- ♡ ネームカードやシールを活用しましょう。(ごほうびシール)
- ♡ スタッフのネームカードの裏に講習内容や注意事項を書いておくとうわかりやすいです。
- ♡ 音楽も取り入れてみましょう。(体操やBGMに)
- ♡ 各メニューを親子グループが時間で回っていく

- 🕒 安全第一。手元足元に注意。子供同士の間隔を十分に。
- 🕒 子供の体調を観察しましょう。
- 🕒 暑さ対策を十分に。休憩時間や水分補給はこまめにしっかりとしましょう。



＜コーディネーション＞ ①走るメニュー

☆ 走る ・親子で競争 (B・D) (A・C＝ラインにタッチして戻る)

・親子で向かい合ってサイドステップ(A)

・サイドステップ 方向転換(A)
(合図に合わせて、左右に方向を変える)

・けんけん・スキップ

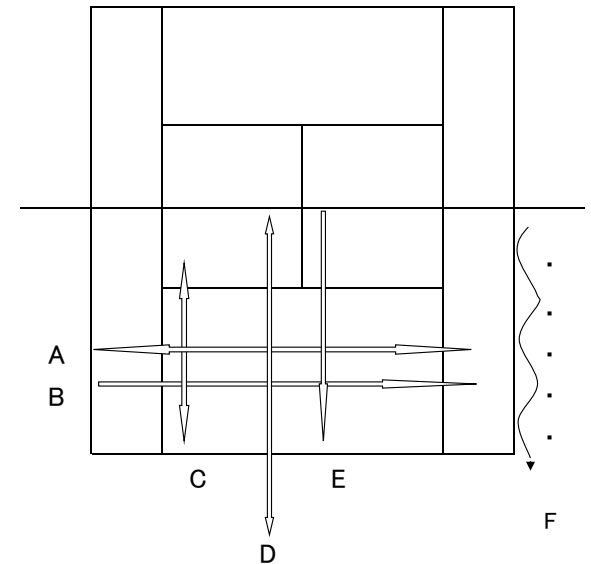
・スラローム(F)

☆ まね (ミラー) ・親子で向かい合って、親がいろいろな格好、動き(2～3歩)
子供が真似をする。親と子で役を交代。

(ジャンプ・しゃがむ・一回転・左右に2～3歩・前後に2～3歩・手足を動かす・変な顔・その場駆け足・..)

☆ おにごっこ ・鬼は目印に帽子、ボールを持つ。
・じゃんけんして負けたら、足の間をくぐる。相手の周りを1周する。
勝ったら追いかけて、負けたら逃げる。

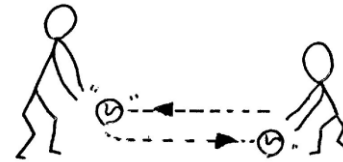
☆ エスケープ ・親が投げるボールに当たらないよう逃げる



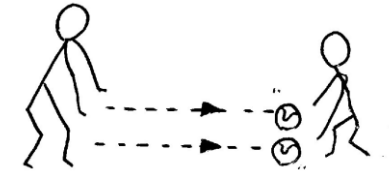
②投げるメニュー



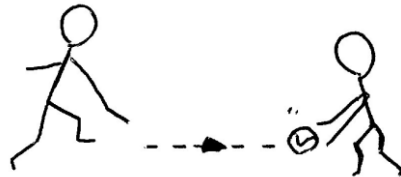
ゴロでまを倒す



2個交互にキャッチボール



2個同時にキャッチボール

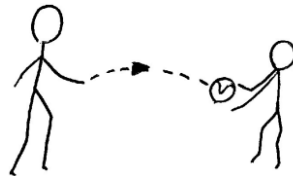


ゴロでキャッチボール



1バウンド

後ろ向きで待たせてハイ！で
振り向いて



キャッチボール
ノーバウンド



上に投げてキャッチ
上に投げてバウンドさせてキャッチ

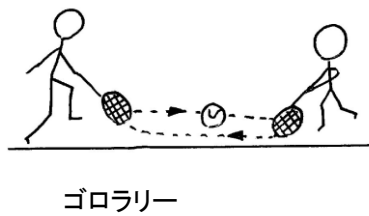
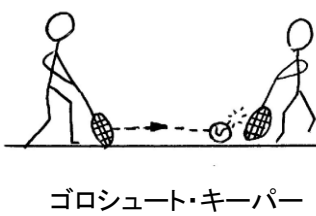
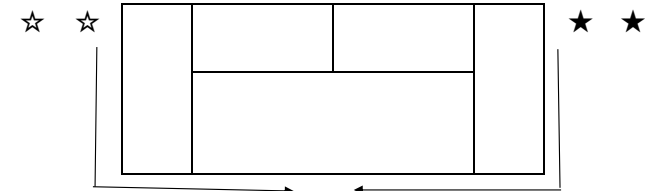
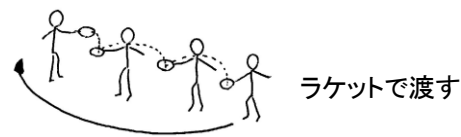
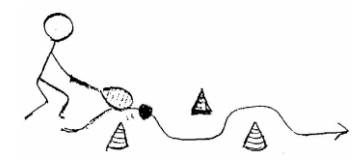
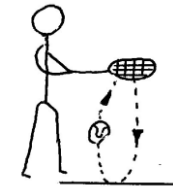
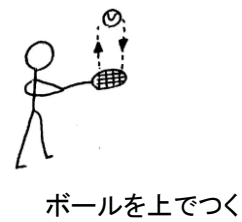
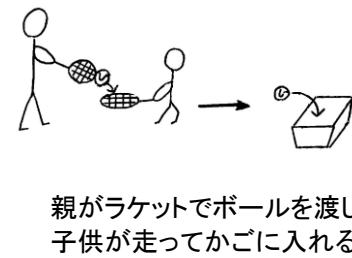
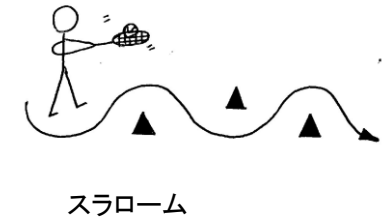
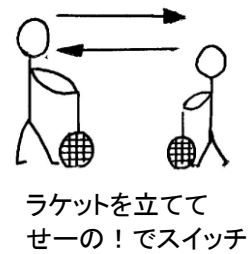
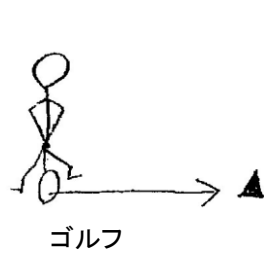
- ・ボールが空中の間に手をたたく
- ・肩を触る、お腹を触る、お尻を触る



まりつき

- ・的当て(立てたラケット、親・コーチ)
- ・球入れ(高く掲げたカゴを狙う)

③ラケット遊びメニュー



- ・ラケットにボールを載せて陣地取りじゃんけん
- ・風船ラリー(親は手で打つ)

④その他のメニュー

- ◎ 風船
 - ・キャッチボール(した投げ・うえ投げ) ・手のひらで上につきながら進む
 - ・親子で羽根つき ・ラケットに載せて親子リレー(前頁A)

- +うちわ
 - ・うえにつく ・うえについてボレーボレー
 - ・空中から落とさないようにあおぐ(親子・グループ)
 - ・地面において、あおいで進む(前頁A)

- ◎ 新聞紙
 - ・丸めてボール(遠くまで投げる・サッカー)
 - ・おなかの前に広げて バンザイしながら走る(前頁B)
 - ・棒状にしてエリアを決めるラインの代用 ・ラダーの代用

- +風船
 - ・親子で新聞紙の両端を持って落とさないように走る(前頁B・D・E・F)

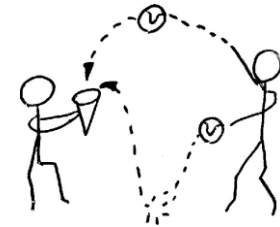
- ◎ コーン
 - ・新聞紙や紙で代用可

- ◎ フラフープ
 - ・待機場所や障害物としてくぐったり、まとにする
 - ・フラフープを掲げてその中を狙う

- ◎ かご
 - ・袋で代用可
 - ・玉入れ
 - ・かごを持って、1バウンドでキャッチ

- ◎ まとあて
 - ・バックフェンスにまとを作る(大きな絵を描いた画用紙を張る)
 - (空のペットボトルを立てる)

- ◎ ゴムとび
 - ・ゴムひもを飛ばす、くぐる

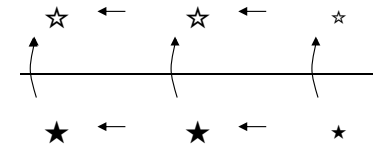


<ミニテニスへの導入>

★ ボレー

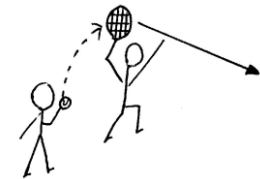
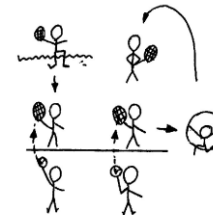


- ・親が投げて手のひら・手の甲でタッチ(数個使ってスピードアップ)
- ・フレームを持たせて顔の正面で
- ・グリップを持たせて
- ・横移動しながら打つ(親が移動)
- ・障害物の利用(ゴムを飛んでから打つ)(打ったらフラフープをくぐる)
- ・フォアボレーとバックボレーを交互に打つ
- ・親子(コーチ対子)でボレーストロークラリー



★ ストローク

- ・親が子供にボールを落として打たせる
- ・親が前方からボールを投げて打たせる
- * 子供は横向き。ボールは子供の前足前方へ真上から真下へ落とす
- * ラケットの準備をさせておく 投げるときは斜め前方でバウンドするように下から少し山形
- * 大きく打たせる(ホームラン競争) 狙いをつける
- * 打てる子供には球出しで少し前後左右に動かす
- ・ネット越しの球出し * 年齢に応じて球出しを工夫する(静止ボール→ゴロボール→1バウンド)
- ・ラリー



★ スマッシュ

- ・親が投げたボールを手でたたく(的を狙う)
- ・親が前方から山形に投げたボールをラケットでスマッシュ

★ サーブ

- ・トスを上げて打たせる (的を置く)
- ・最初は横から親(コーチ)がトスを上げる

《ファミリーエンジョイテニス90分メニュー》

メニュー6コ×8分を3面または6面で進行

* 各コートのテーマに合わせてマニュアルから適したドリルを選択して行う

15分 ☆あいさつ・注意・写真・体操・前半デモ

30分 (移動含む) * 1つのメニューを8分 前半[コーディネーションメニュー]

<①走るメニュー>

☆ミラー
☆おにごっこ
☆エスケープ

<②投げるメニュー>

☆親子2人組みでキャッチボール
☆的当て
☆球入れ

<③ラケット遊びメニュー>

☆ボール載せメニュー
☆ボールつき
☆ゴロメニュー
☆ゴロラリー
☆風船ラリー
☆ゴロシュート・キーパー

10分 休憩&後半デモ

30分 (移動含む) * 1つのメニューを8分 後半[ミニテニス導入メニュー]

<ボレー>

☆球出し(年齢に応じたレベルで)
その場ボレー(フォアのみ)
↓移動ボレー(")
↓フォア&バックボレー
☆ボレー&ストロークラリー

<ストローク>

☆球出し
その場ストローク
↓移動ストローク
↓フォア&バックストローク
* 年齢に応じて静止ボール→ゴロボール
→1バウンドを選択
☆ラリー

<スマッシュ&サーブ>

スマッシュ
☆球出し
その場スマッシュ
↓移動(前後または左右)スマッシュ
サーブ
☆コーチがトスを上げて打つ
↓自分でトスを上げて打つ

5分 まとめ

《ファミリーエンジョイテニス120分メニュー》

メニュー8コ×8分を4面または8面で進行

* 各コートのテーマに合わせてマニュアルから適したドリルを選択して行う

25分 ☆あいさつ・注意・写真・体操・前半デモ

40分 (移動含む) * 1つのメニューを8分

<①走るメニュー>

☆ミラー
☆おにごっこ
☆エスケープ

前半[コーディネーションメニュー]

<②投げるメニュー>

☆親子2人組みでキャッチボール
☆的当て
☆球入れ

<③ラケット遊びメニュー>

☆ボール載せメニュー
☆ボールつき
☆ゴロメニュー
☆ゴロラリー

<④その他のメニュー>

☆風船ラリー
☆①②③から選択

10分 休憩&後半デモ

40分 (移動含む) * 1つのメニューを8分

<ラケット遊び>

☆ゴロシュート・キーパー

後半[ミニテニス導入メニュー]

<ボレー>

☆球出し(年齢に応じたレベルで)
その場ボレー(フォアのみ)
↓移動ボレー(")
↓フォア&バックボレー
☆ボレー&ストロークラリー

<ストローク>

☆球出し
その場ストローク
↓移動ストローク
↓フォア&バックストローク
* 年齢に応じて静止ボール
→ゴロボール→1バウンドを選択
☆ラリー

<スマッシュ&サーブ>

スマッシュ
☆球出し
その場スマッシュ
↓移動(前後・左右)スマッシュ
サーブ
☆コーチがトスを上げて打つ
↓自分でトスを上げて打つ

5分 まとめ