

## 研修① 球出し編

目的…最初のウォーミングアップ  
短い時間で多く打てる事や

時間…5分程 人数多いときは早く出し、たくさんボール使う

一度に指導できる効率性

注意点…易しいボールを素早く送る。

絶えず声を大きく出しメリハリよくする。(説明、指導、名前)

生徒を動かす。(並ぶの待たずに先頭を決め並ばせる。)

誰が先頭でどこへ並び何をやるか、どこを狙うのかははっきり伝える。

指導はしたほうが良いが簡潔に。

カゴの位置を正しいところへ置く(手元見ないで多く手に取れるように。)

1レッスンで最低6人名前を覚えるため常に名前を呼ぶ。ひとり2回までは名前を尋ねてもよい。

基本スタイル

**説明** =大きなモーションと声。アイコンタクトをしっかりと。

**何度も名前呼ぶ。同じ事何度も言う。**

「今からストロークの球出しを行います。失礼ですがお名前は…。」

「〇〇さんこちらで、△△さんこちらで先頭をお願いします。2列で並んでください。

今からお一人3球交代で球出しします。」見本の動きをしながら説明。

このあと簡単なアドバイス入れる方が望ましい。

例…足止めて打ちましょう。細かいフットワークで…等

「コースは全てストレート、〇〇さんはこちら、△△さんはこちらをお願いします。

最終の方はどなたでしょうか？失礼ですがお名前は…

□□さん、××さんですね。」

「では〇〇さん△△さん先頭で今からこの辺りにボールをお送りします。」

\_\_\_\_\_の部分とコース、アドバイスはボール出しながら繰り返す。

ボールが少なくなって来たら

「〇〇さん△△さんからラスト1週です。」

「□□さん、××さんがラストです。」最後まで何度も声かける。

こうして何度も呼んで名前を早く覚える。

基本はセンター2列3球ストレート打ち(隣のコートに一般客がいる時はそちらにいかないように)

名前が聞けてなくてまだ覚えてない人がいるなら次のメニューで先頭を変える。

隣が一般客の場合はボールがそちらにいかないよう端を狙ってもらう。

下のレベルのクラスはしばらくベースラインでの手投げトスから始める。

ただしこれも隣が一般客の場合はできないのでサービスラインからネット越しで端を狙うようにする。

(ボールをコーチが取りに行くのが大変である理由から。)