



奈良県

幼児向け運動・スポーツプログラム

【実践マニュアル】



奈良県

くらし創造部スポーツ振興課



実践マニュアルの目的と使い方

○本実践マニュアルは、主に、奈良県内の幼稚園や保育園、子ども園の先生にお使いいただくために作成しました。本書をご活用いただき、普段の遊びの時間をより一層、充実させてください。

○このプログラムでは、運動・遊び及びスポーツのメニューを紹介していますが、これらは、必ずこうやらなければならないといった、固定的なメニューではありません。子どもたちの実態や園にある道具の状況などを踏まえて、柔軟に運用してください。子どもたちがより楽しめるように、ルールやゲームのやり方を変更することも大歓迎です。

○「運動・遊び」プログラムは、日本スポーツ協会が作成したアクティブ・チャイルド・プログラムに基づいています。このマニュアルに掲載されている運動遊び以外にもさまざまなメニューが公開されています。

<アクティブ・チャイルド・プログラム>

<http://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>

< 目次 >

1. プログラムの構成	1
1.1 幼児向け運動・スポーツプログラムの構成	
1.1.1 運動・遊びプログラム	
1.1.2 幼児スポーツプログラム	
1.1.3 生活習慣プログラム	
2. プログラムの実際	2
2.1 運動・遊びプログラム	2
2.1.1 プログラムの目的	
2.1.2 プログラムの位置付け	
2.1.3 具体的な運動遊びのメニュー	
1) 動物歩き	
2) ろくむし	
3) 言うこと一緒、やること一緒	
4) ことろことろ	
5) X (エックス)	
6) タオル取りオニ	
7) ねことねずみ	
8) タイミングジャンプ	
9) 爆弾ゲーム	
10) 宅配便リレー	
2.2 幼児スポーツプログラム	13
2.2.1 プログラムの目的	
2.2.2 プログラムの運用方法	
2.2.3 プログラムのメニュー例	
2.3 生活習慣プログラム	20
2.3.1 プログラムの目的	
2.3.2 プログラムの運用方法	
2.3.3 プログラムのメニュー	
(1) 栄養プログラムで学ぶポイント	
(2) 睡眠プログラムで学ぶポイント	

1.プログラムの構成

1.1 幼児向け運動・スポーツプログラムの構成

奈良県スポーツアカデミー【幼児向け運動・スポーツプログラム】は、3つのプログラムで構成されます。

1.1.1 運動・遊びプログラム

アクティブ・チャイルド・プログラムを中心として、質の高い動きと社会性を身につけるためのプログラムです。

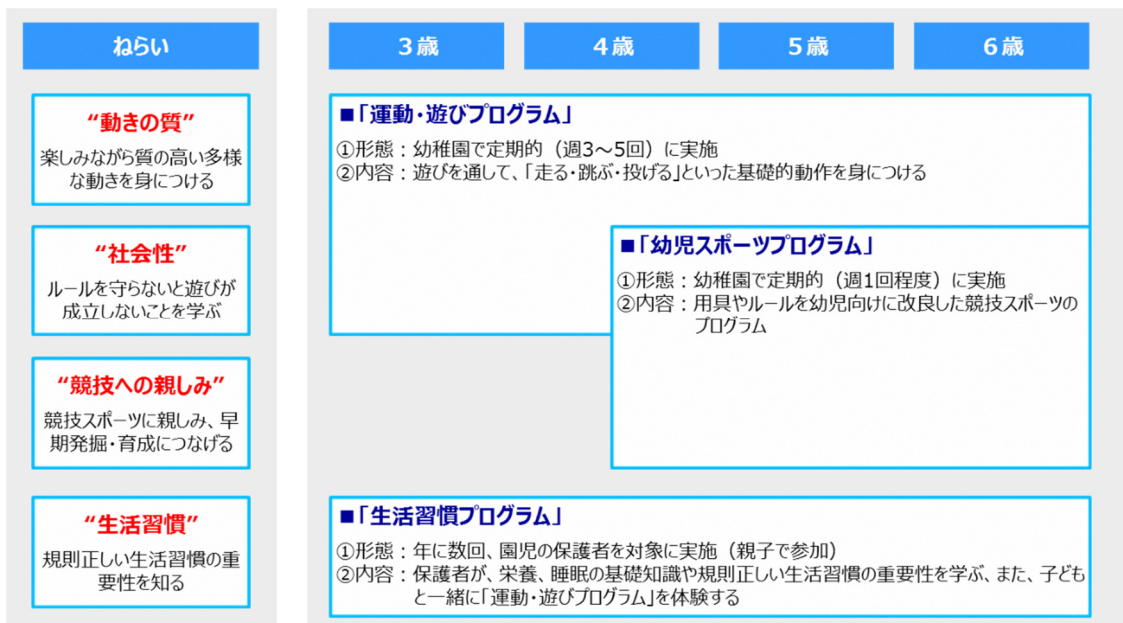
1.1.2 幼児スポーツプログラム

幼児でも楽しんで競えるように用具やルールを改良した、競技スポーツに親しむためのプログラムです。

1.1.3 生活習慣プログラム

保護者、幼稚園教諭・保育士や、総合型地域スポーツクラブ・スポーツ少年団の指導者等を対象とした、規則正しい生活習慣の重要性を学ぶプログラムです。また、家庭でも運動の機会を増やせるように、親子で「運動・遊びプログラム」「幼児スポーツプログラム」を体験します。

図表 1-1 【幼児向け運動・スポーツプログラム】プログラム構成



2. プログラムの実際

2.1 運動・遊びプログラム

2.1.1 プログラムの目的

- 幼児期は運動機能が急速に発達し、身体の基本的な動きを身につけやすい時期であることから、遊びを通じて、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きを身につけることが重要です。
- 「運動・遊びプログラム」では、**「走る・投げる・跳ぶ」**といった基礎的な動作を中心に、身体を動かす遊びを通じて、**質の高い「多様な動き」**を身につけます。
- また、運動・遊びを楽しく続けるために、「運動・遊びプログラム」のルールを守ることを通じて、生活する上でのルールを理解し守ろうとするような**社会性**を身につけます。

2.1.2 プログラムの位置付け

- 紹介する個々のプログラムは、日本スポーツ協会が作成したアクティブ・チャイルド・プログラム¹に基づいていますが、これらは、完成版のプログラムではありません。
- 年齢やクラスの子どもの特性、あるいは、子どもたちのその日の気分や体調に合わせて、**進め方やルールを柔軟に変える**ことが重要です。
- それによって、子どもが飽きずに続けられ、より効果が高まり、**プログラム自体が成長**していきます。

¹ アクティブ・チャイルド・プログラムでは、後述する運動遊び以外にもさまざまなメニューが公開されています。

<http://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>

2.1.3 具体的な運動遊びのメニュー

1)動物歩き

図表 2-1



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

遊び方

- ① くま：四つん這いで手のひらと足の裏で歩く
- ② あひる：しゃがんだまま片足ずつ歩く
- ③ あざらし：腹ばいになり、片手ずつ前に出して進む
- ④ くも：仰向けになって手足でお尻を持ち上げおへそを引き上げながら歩く

工夫してみよう

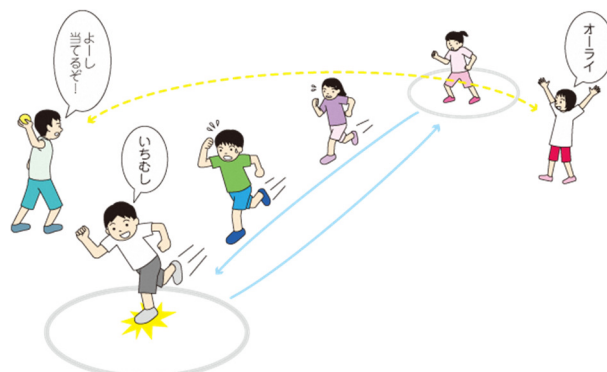
- ▶ 色々な動物歩きができるようになれば、コーンを回ってリレー形式で競争してみよう。
- ▶ 前進ができるようになれば、バックでできるように練習してみよう。
- ▶ 進化じゃんけん
最初は全員へびになり、相手を見つけてどンドンじゃんけんし、勝ったら進化！（例）へび→あひる→くま→人間 など
同じ動きの相手を見つけてどンドン進化していこう。

2)ろくむし

【投げる】 【走る】 【機敏さ】

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・鬼は相手に向かって正確に投げたり、キャッチする力が身につく。 ・子はすばやく走ったり、ボールを巧みに避ける力が身につく。
主な効果	投げる力の向上、走る力の向上、巧緻性の向上、瞬発力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・20mほど離れた場所に2つの円を描く。 ・鬼を2人決め、鬼がやわらかい小さなボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走って行き交う。 ・1往復したら「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復できたら「ろくむし」となり、子の勝ち。 ・子はいったん円を出ると、反対側の円にたどり着くまで、同じ円には戻れない。 ・子が円の外に出ている間に、鬼にボールを当てられたらアウト。 ・子が全員アウトになったら鬼の勝ちで、初めにアウトになった2人が次の鬼となる。

図表 2-2 「ろくむし」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・円の間隔を変えることで、難易度を変えることができる。
- ・鬼が投げたボールを子がキャッチしたら、遠くに投げることができ、その間に子は走ってよいルールに変更してもよい。
- ・鬼の投げる能力が不十分な場合は、鬼がキャッチボールする間隔を狭める。
- ・鬼がボールを6往復するまでに、子は円から必ず出なくてはならないルールにすると、スリルが増す。

【安全上の注意】

- ・顔を狙うのは反則にして、怪我が起きないように気をつける。
- ・硬いボールは突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールを使うようにする。

3)言うこと一緒、やること一緒

【跳ぶ】

参加人数	6人程度
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・跳ぶ力を向上させることができる。 ・指示を変えることで、その指示にあわせるために、瞬時に思考し、判断する力が身につく。 ・大人数でもできる。 ・ボールなどの用具が不要。
主な効果	跳ぶ力の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーを決め、残りの子どもは手をつないで一列に並ぶ。 ・リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右！」と言う。 ・リーダーの「右！」に続けて、一列(6人程度)になって手をつないだ子は「右」と言いながら右へジャンプする。 ・リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後」などとジャンプする方向を変えて指示する。

図表 2-3 「言うこと一緒、やること一緒」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

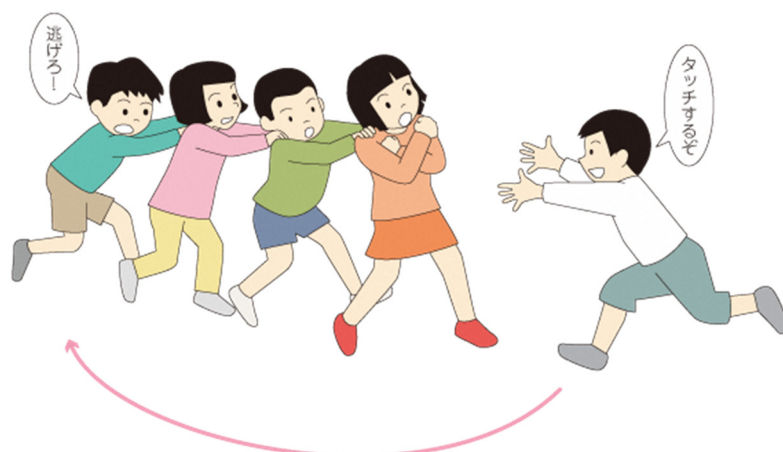
- ・「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみることで、難易度が変わられ、遊びに変化もうまれる。
- ・手をつなぎ、大きな輪を作ってみると、互いの姿が見えて、より楽しめる。

【安全上の注意】

- ・複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかってしまう危険があるので、間隔を広くとるようにする。

参加人数	5人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・列を作る子は最後尾の子がタッチされないように巧みに動き、鬼はタッチできるようにフェイントをかけながらすばやく動くことで、敏捷性や瞬発力が向上する。 ・狭いスペースでも実施できる。 ・短時間で運動量の多い遊びができる。
主な効果	走る力の向上、瞬発力の向上、敏捷性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・子4人が肩に手をおき、列を作る。 ・鬼は子の列と向かい合い、一番後ろの子にタッチできたら勝ち。 ・子の手が離れ、列が維持できなくても鬼の勝ち。 ・制限時間以内にタッチされなければ子の勝ち。

図表 2-4 「子とろ鬼」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

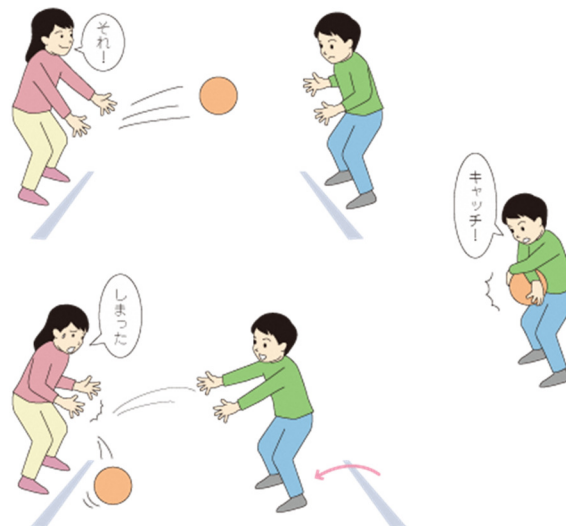
・一斉に遊ぶと列が崩れて転ぶ場合がある。その場合は、3～6名のグループを作り、そのグループ内で「鬼と列」を交代で行うようにすると、転ぶことが減る。(美唄市)

【安全上の注意】

・列になっている子どもは、前の子どもの服の襟を引っ張ったり、後ろの子どもを気にせず走り回ったりさせないように気をつけること。(美唄市)

参加人数	2人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・上投げよりも易しいボールのやり取りになるため、ボールに対する恐怖心がある子どもでも行いやすい。 ・小さなボールを使うと投げる側・受ける側双方が難しくなり、柔らかいボールを使うと易くなるなど、ボールの種類で難易度を変更できる。
主な効果	投げる力の向上、巧緻性の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・4～5mほどの間隔をとり、向かい合う。 ・両手で下からボールを投げ合う。 ・腕をクロスしてボールをキャッチすると、ボーナスとして1歩前進できる。 ・うまくキャッチできなければ負け。

図表 2-5 「X (エックス)」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

- ・エックスで捕った場合、守備時に相手の強い攻撃を避けるために後ろへ下がることができるようにしてもよい。
- ・両手でなく、片手で捕った場合は、3歩前進するなど、捕り方の難しさに応じてルールを変更してもよい。

【安全上の注意】

- ・必ず下投げで投げさせるようにする。
- ・顔を狙うのは反則にして、怪我が起きないように気をつける。
- ・硬いボールは突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールを使うようにする。

6) タオル取りオニ

図表 2-6



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

遊び方

- ①ズボンにタオルを入れて、お互いにそのタオルを取り合う。
- ②自分のタオルを取られても、そのまま遊び続け、他の子のタオルを取る。
- ③決められた時間が終わったときに、一番多くタオルを取ることができた子が勝ち。

工夫してみよう

- ▶ 人数に応じたコート of 広さを調整しよう。
- ▶ タオルを長くすると取られやすくなり、短くすると取られにくくなるので、走能力に応じてタオルの長さを調整しよう。
- ▶ 個人対抗だけでなく、グループ対抗にして、取ったタオルの数をグループで競い合ってみよう。

気をつけること

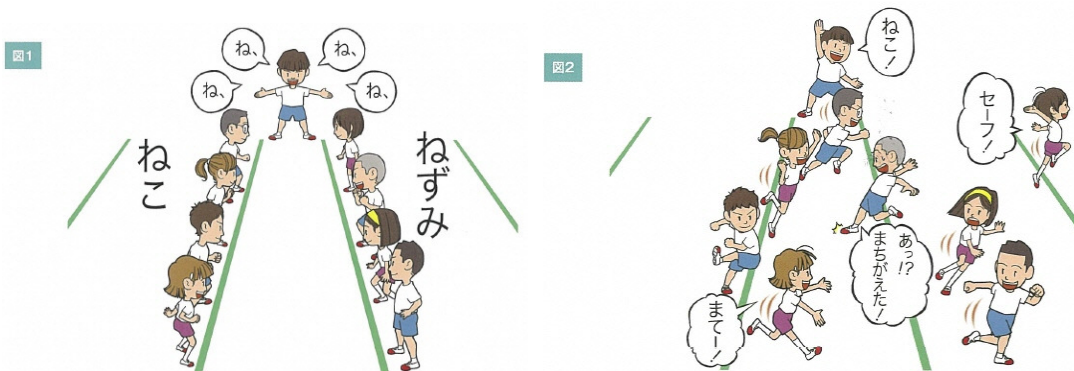
- ▶ 子ども同士がぶつからないよう注意しよう。

関連する体力要素

- ▶ 瞬発力、全身持久力、敏捷性、走能力

参加人数	3人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・追う方も追われる方も全力でダッシュすることになり、爽快感が味わえる。 ・フェイントをかけることで、より集中することが求められ、緊張感が味わえる。
主な効果	瞬発力の向上、敏捷性の向上、走る力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインを4本引き、中央の2本のラインに、2グループ(ねこチームとねずみチーム)に分かれた子どもが向かい合って立つ。(下図1) ・リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみチームがねこチームを追いかける。ねこチームはタッチされないように後方のラインまで逃げる。(下図2) ・後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間となる。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームが勝ち。

図表 2-7 「ねことねずみ」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

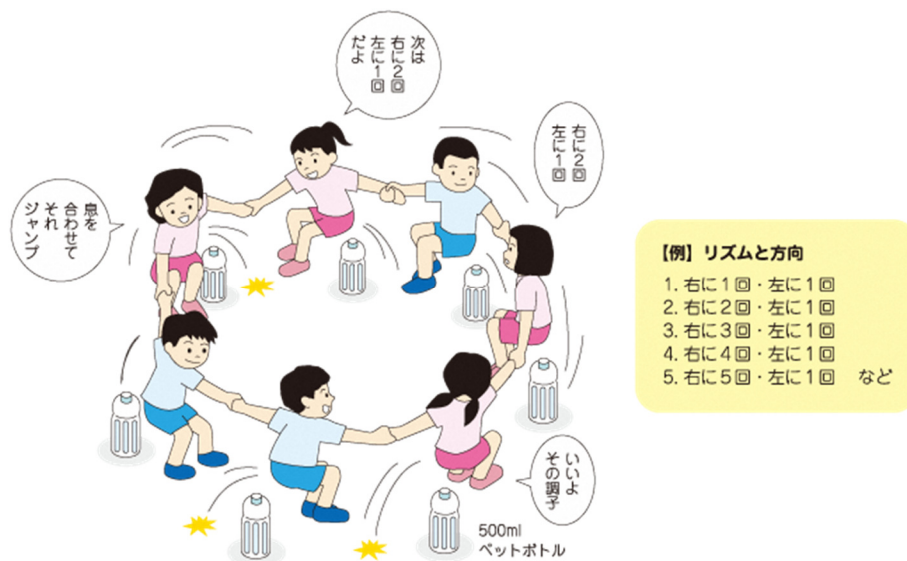
- ・リーダーが「ねんど」のように、ねことねずみ以外の指示を出してフェイントをかけて、子どもを集中させる。
- ・ライン上でリーダーの言葉を待つときに、座ったり、うつぶせに寝転がるなど、体勢を変えると多様な動きの経験ができる。

【安全上の注意】

- ・鬼が子にタッチするときに、強く押して転倒する場合があるので注意する。(美唄市)

参加人数	5人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して間違いのないようにチーム全体が同一のリズムと方向でジャンプをすることの心地よさを楽しむ。 ・ジャンプのリズムと方向のパターンを変えることで、様々なジャンプリズムの共有と共振、共感を楽しむ。 ・跳躍力の向上が期待される運動であるとともに、コミュニケーション能力の向上が期待できる。
主な効果	跳ぶ力の向上、リズムカルに動く力の向上、タイミングを図る力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム全員で輪になるように手をつなぎ並ぶ。 ・人と人の間にペットボトル(500ml)を置く。 ・足もとのペットボトルを踏まないように、タイミングよく両足ジャンプをする。 ・リズムと方向を変えて、みんなそろってジャンプできたチームの勝ち。

図表 2-8 「タイミングジャンプ」



【例】リズムと方向

1. 右に1回・左に1回
2. 右に2回・左に1回
3. 右に3回・左に1回
4. 右に4回・左に1回
5. 右に5回・左に1回 など

出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

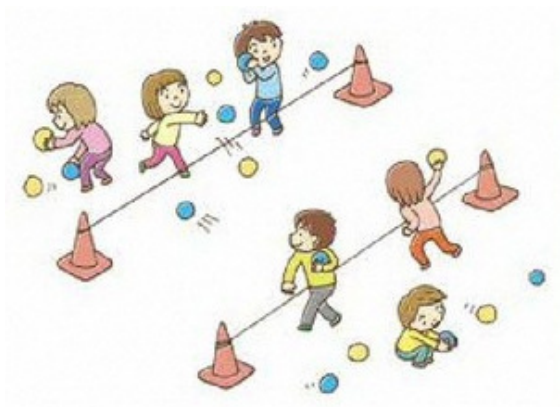
- ・ペットボトルの代わりとして、やわらかいボールなどでもよい。
- ・例えば、「あんたがたどこさ」の「さ」の部分で逆方向にジャンプするなど、歌に合わせてジャンプするなどの工夫をする。
- ・リズムと方向を変えることで、難易度を変えて、みんなが楽しめるようにする。

【安全上の注意】

- ・ペットボトルにつまずいて転ばないように、危険な場合はペットボトルを倒す配慮をする。

参加人数	4人以上
特徴・ねらい	・遠くに投げなければ相手陣地に届かないため、投げる力、投げる方向をコントロールする技術が身につけられる。
主な効果	投げる力の向上
基本ルール	・カラーコーンとロープなどで仕切りを作り、2つの陣地を作る。 ・2チームに分かれ、人数と同数のボールを陣地にそれぞれ用意する。 ・制限時間(30～60秒)内に相手陣地にボールを投げ入れて、自分の陣地にボールが少ないチームが勝ち。

図表 2-9 「爆弾ゲーム」



出所) アクティブ・チャイルド・プログラム (日本スポーツ協会)

【指導における工夫やポイント】

・ロープ以外にも、シーツなどを大人が持って高さのある仕切りを作ることで、相手陣地の様子が見えない面白さと、より高く遠くに投げなければならないという状況ができる。(美唄市)



・市販のボールよりも、新聞紙とガムテープで丸めたボールを作製した方が、手に持ちやすくなり子どもが踏んでも転びにくい。(美唄市)



・投げるのが得意な子どもがいるチームが大差で勝ってしまう場合があるので、公平さを保てるように、こまめにメンバーチェンジを行う。

参加人数	2人以上
特徴・ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・早くボールを運ぶためには、どのように身体を動かせばよいか自分で考えさせることができる。 ・チームで競わせることで、自分の順番が終わっても仲間を応援しながら最後まで集中して遊ぶことができる。
主な効果	敏捷性の向上、全身の筋力の向上
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・コース上に複数のフープなど(ボールが転がり出ないもの)を置く。 ・コースの一番手前にカップを置き、その中にフープの数と同じ数のボールを置く。 ・同じようなコースをもう一つ作り、子どもは2チームに分かれてコースのスタート位置に順番にならぶ。 ・先頭の子どもは合図でスタートし、カップからボールを一つずつ運び、それぞれのフープの中に移す。 ・すべての移動が終わったら次の子どもにバトンタッチする。 ・次の子どもは、フープに入っているボールを一つずつ運び、カップの中に戻す。 ・すべての移動が終わったら次の子どもにバトンタッチする。 ・これを順番に繰り返し、全員の順番が終了したチームの勝ち。

図表 2-10 「宅配便リレー」(美唄市の事例)



出所) 美唄市立ピパの子保育園

【指導における工夫やポイント(美唄市の事例)】

- ・コースの途中に障害物を置いたりして、難易度を変えることができる。
- ・所定の場所にボールをきちんと運ぶことを守らせて、ボールがこぼれたりしないように工夫して身体を動かすことができるように注意する。
- ・順番が終わった子どもには、他の子どもの応援をさせると、最後まで遊びに集中させることができる。
- ・ボールの運び方の見本を詳しく見せず、自分で身体の動作を考えさせるようにする。

2.2 幼児スポーツプログラム

2.2.1 プログラムの目的

- 幼児期は、年齢とともに基本的な動きの運動の仕方がうまくなっていきます。年齢に応じた適切な運動経験を積むことによって、年齢とともに「力み」や「ぎこちなさ」などの無駄な動きや過剰な動きが減少して、動きが滑らかになります。
- 特に、用具を使ったスポーツは、幼少期から触れておくことで、用具の扱いに慣れて動きを身につけやすい、といわれています。
- 「幼児スポーツプログラム」では、用具やルールを幼児向けに改良した競技スポーツの体験を通じて、目的に合った**合理的な身体の動かし方**を学び、「洗練された動き」を身につけます。
- また、スポーツを行う上で必要な礼儀や挨拶をきちんと行って相手を敬い、**コミュニケーションをとりながらルールを守ることも**身につけます。

2.2.2 プログラムの運用方法

(1) プログラムの位置づけ

このプログラムは、競技スポーツに親しむ習慣が身につくよう、幼稚園で定期的（週1回程度）に実施することを想定しています。

図表 2-11 幼稚園教育要領上の位置づけ

領域	内容
健康	○いろいろな遊びの中で十分に体を動かす。(教育要領:健康(2)) ○様々な活動に親しみ、楽しんで取り組む。(教育要領:健康(4))
人間関係	○自分で考え、自分で行動する。(教育要領:人間関係(2)) ○いろいろな遊びを楽しみながら物事をやり遂げようとする気持ちを持つ。(教育要領:人間関係(4)) ○友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見だし、工夫したり、協力したりなどする。(教育要領:人間関係(8)) ○友達と楽しく生活する中できまりの大切さに気付き、守ろうとする。(教育要領:人間関係(11)) ○共同の遊具や用具を大切に、みんなで使う。(教育要領:人間関係(12)) ○高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ。(教育要領:人間関係(13))
環境	○身近なものや遊具に興味をもってかかわり、考えたり、試したりして工夫して遊ぶ。(教育要領:環境(7))

(2)プログラムの工夫

- 技術だけを教えることが指導者の役割ではありません。”こう教えてはいけない”や“口を出さない”という姿勢ではなく、常に子どもたちからどのように可能性を引き出し、導くかを考えて接してください。
- 目指す指導者と子どもたちの関係は一方通行型ではなく、対話型です。指導者は、子どもたちとコミュニケーションをとり、子どもたちと指導者、子どもたち同士が互いに声を掛け合い、協力したり競争したりする場面が生まれるように心がけましょう。
- 指導者の役割はゲームをするためにプレーヤーを刺激してやる気を起こさせることです。できるだけ早くプレーヤーにゲームをさせて、そのあとで、より高度なゲームができるように適切な戦術や技術について指導をしましょう。
- 指導者の役割は、プレーヤーにとって最適なレベル（環境）を見つけてあげることです。プレーヤーにとって課題が優しすぎず、また難しすぎることはないよう、コートサイズやボールのタイプを変えて調整しましょう。
(以上、出所：「”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル」)


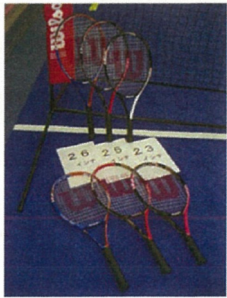
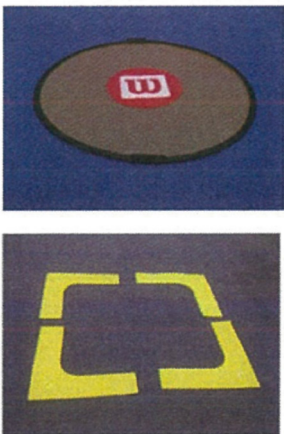
2.2.3 プログラムのメニュー例（日本テニス協会の例）

出所) 日本テニス協会「”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル」

(1)事前準備

ここではレッドステージ（5歳～8歳対象）を中心に進めます。

図表 2-12 準備する器材等

準備する用具・コート		説明
ボール (レッドボール)		<ul style="list-style-type: none"> ・速度をゆっくりにしたり、ボールのバウンドを低くするために、子どもたちの身長や技術に合ったボールを選ぶ。 ・ここでは、スポンジボールとレッドボールを紹介する。
コート、ネット		<ul style="list-style-type: none"> ・コートは長さ 10.97～12.80m、幅 4.88～6.10m で、ネットの高さは 0.800～0.914m。 ・コートラインがあればどこにでもコートを作ることができる。レッドコートなら、通常のコートに 4～6 コートを作ることができる。
ラケット		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの身体に合ったサイズのラケットを準備する。 ・サイズの目安は、グリップを持った時に、ラケットヘッドがコートにつかない程度がよい。
ターゲット		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが打つボールの距離を調整するため、ターゲットを準備する。 ・コートラインを利用してもよい。



出所) ”PLAY+STAY” 1day イベント研修マニュアル（日本テニス協会）



(2)実施メニュー例

プログラムの実施メニュー例は以下のとおりです。

図表 2-13 実施メニュー

項目	内容	ポイント
出席の確認、コーチ紹介、準備体操	<ul style="list-style-type: none"> ・出席確認、担当コーチの紹介後に準備体操を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操は、怪我の防止のため入念に行う。
ボールに慣れる	 <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で協力して何回もボールを転がして交換する。 ・真上に投げたボールを、ノーバウンドでキャッチする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンを使って、その間を転がすようにすると続く。
	<ul style="list-style-type: none"> ・次に2人で順番にボールを投げ、交互にノーバウンドでキャッチする。 ・真上に投げたボールをワンバウンドさせてから、キャッチする。ノーバウンドの時と同じように、2人1組でも行う。 	
道具を使ってボールをキャッチする	 <ul style="list-style-type: none"> ・真上に投げたボールを、ミニコーンを使ってノーバウンドでキャッチする。 ・パートナーと2人で順番にボールを投げ、交互にノーバウンドでキャッチする。 ・投げたボールをワンバウンドさせてから、キャッチする。ノーバウンドの時と同じように、パートナーと2人1組でも行う。 	

項目	内容	ポイント
ラケットを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもにラケットを渡す。 ・コーチは、安全のため子どもたちに「話を聞く時は、ラケットを胸の前で抱く」よう約束する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちは、初めてラケットを持つため、周りの状況を考えずに振り回してしまうことがある。
ラケットとボールで遊ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットにボールを乗せる。 ・ボールをラケットのフレームの周りで回す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・難しい場合は、ラケットを使って、コートでボールを転がす。
ラケットでボールをバウンドさせる	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットを持つ手と違う手でボールを持つ。 ・顔の高さからラケットの真ん中にボールを落とし、弾んだボールをキャッチする。  <ul style="list-style-type: none"> ・ノーバウンドと同様の方法で、ラケットの上で 2 回弾ませる。 ・うまくできたらバウンドさせる回数を増やす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンを置き、ジグザグに動きながら走らせるなどの工夫も可能。 ・ボールの位置とスピードを身体で感じながら、ネット方向へ走り空間認識能力を高める。
ボールをコートに落として打つ	<ul style="list-style-type: none"> ・手のひらの感覚で、ラケットでボールを頭の高さまで打ち上げて、そのボールをターゲットの中にバウンドさせ、キャッチする。  <ul style="list-style-type: none"> ・同様の方法で、コートにワンバウンドさせたボールを真上に打続け、セルフラリーする。 ・上記を手の甲の感覚でも行う。 	

項目	内容	ポイント
セルフラリーをする	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットでボールを上に出し上げ、ターゲットまたは、コートライン内に作った的の中にボールをバウンドさせて、セルフラリーを行う。 ・的の中に入ったら「セーフ」、入らなかったら「アウト」と言いながら行くと、後で行うゲームがやり易くなる。 ・手のひらと、手の甲の感覚の両方で行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの実力に適したコートサイズになるよう調整する。 ・まずは、手のひら側、次に手の甲側、最後に手のひら、手の甲交互に打つ。
パートナーとラリーをする	 <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で準備したターゲット、またはコートラインで作った的を狙い、ボールを2人で交互に協力的に打ち合う。 	
小さなコートでラリーする	<ul style="list-style-type: none"> ・ターゲットとして四角を2つ作る。 ・2人1組で、プレイヤーはパートナーと向かい合って立ち、パートナーのコートへボールを打つ。パートナーはワンバウンドで打返す。 ・2人で協力してラリーする。 	
ネットをはさんでラリーする	<ul style="list-style-type: none"> ・前項目のラリーと同様に実施する。 ・その際のターゲットは、コートラインを使って作る。 ・まずネットから少し離れたところからネットを越えることを目標にラリーする。 ・2人で協力してラリーする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・直線的なボールの打ち合いだけでなく、速度、深さ、角度など、慣れたプレイヤーは回転も意識して、高さのあるボールを使ったラリードリルを考える。
レッドコート（通常コートの1/4サイズ）でラリーする	 <ul style="list-style-type: none"> ・ラリーは「ネットを挟んでミニラリー」同様に行う。2人で協力してラリーをする。 	

項目	内容	ポイント
<p>ゲームにチャレンジする</p>	<div data-bbox="427 253 1011 685" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブはアンダーハンドでも、手で投げてよい。 ・サーブしたボールは、ワンバウンドで打返す。 ・サーブしたボールがネットに当たって相手のサービスエリアに落ちた時は、もう一度サーブを打つことができる。 ・サーブを 2 回失敗すると相手のポイント。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・1 ゲーム 7 ポイント先取。得点が 6 対 6 になった場合は、どちらかのプレイヤーが 2 ポイントリードするまで続ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの始まりでは「お願いします」、終わりでは「ありがとうございました」と、互いの健闘を称えて、握手させる。 ・感謝の気持ちを込めてもう一度最後に、「ありがとうございました」を忘れずに挨拶させる。

【ねらい】

- ・16 世紀、テニスは「ジュ・ドゥ・ポーム」と呼ばれ、手のひらでボールを打ち合っていました。「ポーム」とは、手のひらを意味する。
- ・ラケットは手の延長で、手のひら、手の甲の感覚が必要です。
- ・子どもたちが初めてラケットを持ったときから、手のひらと手の甲の感覚でラケットを扱えるように指導する。

出所) "PLAY+STAY" 1day イベント研修マニュアル (日本テニス協会)