

ビーチ練習：2人とボール1個

初心者向けの調整できる45分練習。3人目の球出し役、予備球、コーチは不要です。

準備と安全

適したボール1個、障害物のない砂地、平らな目印を用意します。やさしい投球を無理なく交換できる近さから始めます。安全に設置されたネットは任意です。なければ仮の区切り線を決め、協力して返す目標を保ちます。

地面と周囲を確認し、危険物を除き、他の利用者が球の通り道に入らないようにします。立ったまま行い、飛び込み、強い攻撃、ジャンプは不要。痛み、危険な天候、制御の難しさがあれば中止し、休憩を延ばすか練習を短くします。

0:00-0:08 — 一緒に準備

砂の上を歩いて軽く動き、構えで安定して止まり、やさしい投球を交換します。2人とも無理なく止まり、球を見られるか確認。これは練習用のウォームアップで、公式試合のウォームアップではありません。

0:08-0:18 — 投げる・レシーブ・捕る

AがBへやさしく投げ、Bが前腕でAへ返し、Aが捕ります。5球中、Bが扱いやすく返せた数を記録して役割を交代し、Aの順番も記録。扱いやすい返球とは、追いかけて捕れる球です。やさしくするには距離を縮めるか、適した軽い球を使います。

0:18-0:20 — 給水と調整

休み、必要に応じて水分を取り、「足を動かしてから面を向ける」など声かけを一つ決めます。1個の球を拾う時間も練習に含みます。回数の目標に追われて急がないでください。

0:20-0:30 — 届く球へ移動

役割は同じで、左右へ小さな1歩で届くやさしい球を交互に投げます。初めは方向を予告。受け手は動いて返し、次の球の前に構え直します。5球で交代。偶然捕れたかだけでなく、早く動けたかを観察。やさしくするには移動を小さくし、毎回予告します。

0:30-0:40 — 協力して越す

ネットまたは区切り線を挟み、小さな安全な範囲で向かい合います。やさしい投球で始め、それぞれ前腕で1回触れて相手が扱える球を返します。決め球ではなく、扱いやすい球が連続で越えた回数を数えます。乱れたらやり直します。

やさしくするには、すぐ返さず捕ってやさしく投げ直します。難しくするには捕球をやめるか目標を少し狭め、変更は一つずつ。ネットなしならペアの球制御課題です。2対2の試合ではなく、捕球は練習上の変更で、ラリー中に認められる接触ではありません。

0:40-0:45 — 振り返りと片付け

動きを緩め、用具を片付け、次に繰り返す課題を一つ選びます。5球単位と時間割は指導上の例で、年齢別の基準や上達の保証ではありません。

日付・参加者：_____

移動なしで扱いやすく返せた球 /5 — A：_____ B：_____

移動して扱いやすく返せた球 /5 — A：_____ B：_____

協力して続いた最高回数：_____ 役立った声かけ：_____

次回：繰り返す・やさしくする・一つ変える：_____