ビーチの風：観察・調整・再確認

軽いウォームアップ後に行う、2人とボール1個の15分観察課題です。

0:00–0:03 — 確認と説明

障害物のない砂地、ボール1個、他の人から離れた安全な落下場所を使います。既設の旗や吹き流しがあれば見て、自分のプレー方向に対して向かい風、追い風、横風かを説明。風速の推測は不要です。

天候、見通し、飛ばされる物、ネットの設置が危険なら中止。風向きを調べるため砂を投げないでください。他の練習時間と置き換え、練習全体に自動的に追加しません。

0:03–0:06 — 似た投球を5回

平らな目印や足跡で広めの落下場所を決めます。Aは同じ開始位置から、そこへ似たやさしい球を5回投げます。Bは落下場所の外から見て、落ちた後に拾います。Aから見て短い、長い、左、右を記録。他のコートへ流れた球を追いかけません。

0:06–0:09 — 向きを変える

投げ手と観察役を交代し、反対向きになります。投げ方と目標はできるだけそろえて5回記録。突風、球の回転、投げ方の違いも結果に影響するため、風だけが原因だと切り分ける実験ではありません。

0:09–0:12 — 一つだけ変える

低く制御した投球、または別の開始位置など、小さな変更を一つ選び、他の条件はそろえます。5回試して最初の記録と比較。風が変わったら、変更が成功したと決めず、その事実を記録します。

0:12–0:15 — 応用して選ぶ

AがBへやさしく送り、Bは前腕でAへ返し、Aが捕ります。5球で交代。早い足の動きと面の制御で、届く返球になるかを観察。やさしくするには近づき、球を穏やかにします。最後に続ける変更、または戻す変更を一つ選びます。

観察の記録

左右は、その回の投げ手から見た方向です。一つの球が「短い」と「左」の両方になることがあります。4項目を足して成功率にしないでください。

日付・参加者・安全な場所：_____

自分の向きに対する風・突風の有無：_____

最初の5球：短い ____ 長い ____ 左 ____ 右 ____

反対向きの5球：短い ____ 長い ____ 左 ____ 右 ____

試した変更一つ：_____

変更後：_____ 次の選択：_____

短い練習結果は予報ではありません。条件が変わったら見直し、サーブ、トス、軌道が必ず同じになるとは考えません。ここでの捕球と投球は練習であり、ラリー中の合法な接触ではありません。