コーチ・教員向けスタートパック

練習例：初心者8人 | 45分 | ボール4個 | コーチまたは教員1人

目標：味方が扱えるパスを返し、短いラリーで使う。

場所：障害物のない9 × 9 m（29.5 × 29.5 ft）のコート片側。中央に認められた低いネット、または安全に固定したロープを張り、短い4対4のコートを作ります。周囲の余裕も確保します。安全に設置できなければ床に線を引き、キャッチして投げる形にします。

飛び込みや強い攻撃は行いません。必要なら軽いボールを使うか、キャッチを認めます。疲れ、痛み、場所の問題があれば活動を短くします。余った時間を罰走で埋めません。

0:00–0:06

8人全員：軽い移動、構えで止まる動作、腕の軽い準備。 確認：疲れさせず、温まって動ける状態に。

0:06–0:16

4ペア、各1球：投げる・パス・キャッチ。5回投げたら交代。返球が安定してから1歩の移動を追加。 相手が追わずに額の高さで捕れるパスを数える。

0:16–0:18

給水と活動の変更。全てのボールを安全な場所に集める。 声かけは1つ：面を目標に向ける。

0:18–0:28

4人組を2つ、各1球：投げ手、パス役、目標役、観察役。5回送球したら4役を交代。余る2球は外へ。 観察役は目標役のキャッチを数え、声かけを1つ。

0:28–0:41

4対4、1球。軽い投球か近距離のサーブで開始。必要なら1回キャッチ可。ラリーごとに役割交代。 パス・トス・返球に挑戦。協力してネットを越えた回数を数え、続くなら短い試合へ。

0:41–0:45

軽い動きと片付け。各自、もう一度やりたいことを1つ伝える。 安定した最長の連続回数を記録し、次回の目標を1つ選ぶ。

45分には給水と移動も含みます。手書き用で、入力欄のあるPDFではありません。調整用の例であり、競技規則や効果の保証ではありません。

詳しい手順と次の一歩

ペアでのパス練習: learnvolley.com/ja/drills/partner-passing

体育の授業案: learnvolley.com/ja/pe-lesson-plans

白紙の練習計画をもっと見る: learnvolley.com/ja/printables#session-plan

調整できる白紙計画

コーチ・教員向けスタートパック

日付・グループ

時間・人数

場所・ボール

見て分かる目標を1つ

時間	活動・役割	声かけ・用具

開始前：周囲の空間と用具の固定を確認。やさしくするには、軽い送球、軽いボール、またはキャッチ。難しくする場合は、安定してから条件を1つだけ変えます。

やさしい変更案・参加に必要な配慮

給水・移動・用具の回収

振り返り：続けること1つ、変えること1つ

観察して次の一歩を選ぶ

コーチ・教員向けスタートパック

動作を1つ選びます。軽い送球5回のうち、相手が追わずに額の近くで捕れるパスは何回か。再度行うときも送球と目標をそろえます。選手の能力ではなくキャッチを数え、参加者に合わなければ課題を調整します。

選手・ペア	最初／5回	次の回／5回	声かけ1つ・次の一歩

記入例（架空）：ペアA、2/5回から3/5回。声かけ：面を目標に向ける。この練習内の小さな変化だけで、長期的な上達を証明はできません。

実際に何が見えたか

どの声かけ1つ、またはやさしい変更を試すか

次回：目標1つと活動1つ

詳しい手順と次の一歩

ペアでのパス練習: learnvolley.com/ja/drills/partner-passing

体育の授業案: learnvolley.com/ja/pe-lesson-plans

白紙の練習計画をもっと見る: learnvolley.com/ja/printables#session-plan