次のボールへ備えるカード

架空の記入例と空欄の指導用記録。感情の制御を採点せず、次の得点を約束しません。

記入例：架空のサム

場面：サーブレシーブを1球外へ出した。「自分はいつも失敗する」ではなく「パスが外れた」と捉える。悔しさは残る。目的は感情を消すことではなく、次の担当へ注意を戻すこと。

選んだ流れ：合意した受け位置へ戻り、肩を緩め、「サーバーを見る」を選び、アレックスと受け手間の担当を確認する。アレックスは合意した手の合図で応じる。余分な儀式でゲームを遅らせない。

次のラリーの観察：サムは担当位置で準備し、サーバーを見た。パスはつながったが完璧ではなかった。それぞれ別に記録する。良いパスが1本あっても、この流れが改善の原因だとは証明できない。次にミスしても、やる気がないという意味ではない。

後の振り返り：指導者は複数のサーブで動き出しの遅れを確認した。次の練習は易しい読みの課題にする。役立つ合図は残し、圧力になるなら変更し、必要なら休憩や支援を求める。架空の指導例であり、臨床的な助言ではない。

次のボールへ備えるカード

空欄カード：役立つ行動を1つ選ぶ

選手／日付／慣れた練習：_____

出来事の中立的な説明：_____

次のラリーでの担当：_____

練習済みの合図：言葉・見る目標・身振り _____

任意の無理のない力の抜き方：_____

仲間／合意した応答：_____

進行を遅らせず位置へ戻るために：_____

次のラリーで気づいたこと（結果とは分ける）：_____

必要ならボールの結果：_____

後で練習したい技術：_____

休憩時に残す／変える／簡単にすること：_____

休憩や支援を頼める相手：_____

課題への注意に使い、自信の採点、感情の抑圧、選手選考には使わない。任意に調整できる流れであり、つらさが続く場合は適切な支援を求める。