6週間の計画：選ぶ・調整する

12回の選択肢と空欄の週計画。必要なら繰り返し、長期間に広げます。

無理なく使う

例は監督者付き初心者8人、コート、球4個。週2回は一つの予定で、必須ではありません。自動的に負荷を増やさず既存ブロックを置き換え、水分と移動も数えます。場所、球、ネットを調整し、痛みや危険な間隔なら止めます。リハビリや公式プログラムではありません。

12回の選択肢

1A：ペアのトス・パス・キャッチ。簡単：優しく予測できる球。次：届く球へ一歩。

1B：動いて声を出す。簡単：固定レーン。次：混雑しない小さな方向選択。

2A：ペアのトス。簡単：トス・セット・キャッチ。次：制御した連続トス。

2B：パス・トス・返球。簡単：一度キャッチ。次：短い協力ラリー。

3A：近いアンダーサーブ。簡単：大きい目標と短い距離。次：一つ調整。

3B：レシーブ。簡単：トス。次：仲間が届く扱えるサーブ。

4A：歩く助走と立った返球。間隔を確保し、ジャンプ数を自動で増やさない。

4B：空いた場所を選び返して準備。簡単：選択を減らす。次：不確実さ。

5A：フリーボールと2本目の担当。簡単：遅い球。次：ラリー開始。

5B：サーブ開始の少人数ゲーム。簡単：キャッチや小さいコート。次：簡単な得点。

6A：見えた傾向を再確認。条件一つを維持・簡略化・進める。

6B：協力と振り返り。繰り返したいことを聞く。暦は試験ではない。

架空の時間例

45分：準備8、復習5、主課題12、水分・移動3、少人数ゲーム12、終了・メモ5。合計45。説明が長ければ休息でなくゲームを短くする。

6週間の計画：選ぶ・調整する

自分の空欄の週

週／日付／既存の練習と試合：_____

グループ／場所／球／監督者：_____

学習目標／観察の定義：_____

Aの課題／簡単な版／次の段階：_____

Bの課題／繰り返す判断：_____

水分／移動／終了予定：_____

選手の感想／疲労や安全の調整：_____

見えた行動／不明／次の判断：_____