

タイムアウト準備カード

架空の記入例と空欄の指導用ひな型。自分の大会規則に従ってください。

試合前に使う

大会の回数、長さ、要求できる人、合図を確認します。使用回数を記録する人を決めます。誰が話を進め、どこに集まり、全員にどう伝えるかを合意します。この用紙は指導の補助で、公式記録用紙ではありません。

架空の記入例

状況：初心者チームが11-15で負けている。最近のサーブ2本が二人の間に落ち、早い声なかった。

目的：練習ですでに合意した担当を確認する。新しいレシーブシステムを入れるのではない。

伝える観察：二人の間に早い声なしで2本落ちた。怠けや恐怖を勝手に推測しない。

次の行動：その間を担当するレシーバーが早く声を出し、隣は場所を空ける。このローテーションの担当を尋ねる。

理解確認：選手一人が既存の担当を説明する。審判の再開合図までに戻る。

振り返り：次の該当するボールで早い声があったか記録する。1点の勝敗だけでは休止が役立ったか分からない。

タイムアウト準備カード

自分の空欄カード

日付／対戦相手／大会： _____

確認した規則／要求できる人： _____

セット／得点／使用済み回数： _____

実際に見たこと一つ： _____

この休止の目的： _____

慣れた次の行動／担当： _____

選手の言い返し／理解内容： _____

戻る合図／時間を見る人： _____

次の該当行動／状況： _____

維持・簡略化・次の練習： _____

公平に振り返る

人格ではなく行動を話します。よく見えなかったときは不確かだと記録します。台本を使って安全のための評価を遅らせたり、けが人に継続を迫ったりしないでください。不要な個人・医療情報は記録しません。