

科目名		コーチング演習1				年度	2025
英語表記		Coaching practice 1				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル		評価方法	自己評価
1	ハンドトス(定点)	基本の2列定点を理解する	1	ボールの持ち方	1球持ち、2球持ち理解する	2	
			2	強弱をつけてボールを投げる	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを投げる		
			3	2列定点にボールを出す	打球する人の身長に合わせたボールを出す		
2	ハンドトス(定点)	基本の2列定点を理解する	1	強弱をつけてボールを投げる	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを投げる	2	
			2	2列定点にボールを出す	打球する人の身長に合わせたボールを出す		
			3	2列定点にボールを出す	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを出す		
3	ハンドトス(定点・左右)	基本の2列定点・左右を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列定点に正確にボールを出す	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3	2列左右にボールを出す	複数持ちを使って定点から左右へ途切れずにボールを出す		
4	ハンドトス(定点・前後)	基本の2列定点・左右・前後を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列定点に正確にボールを出す	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3	2列前後にボールを出す	複数持ちを使って定点から前後へ途切れずにボールを出す		
5	ハンドトス(4列定点)	4列定点を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列左右にボールを出す	複数持ちを使って定点から左右へ途切れずにボールを出す		
			3	4列定点にボールを出す	複数持ちを使って4列の外側にボールを出す		
6	フィード(定点)	基本の2列定点を理解する	1	強弱をつけてボールを打つ	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを打つ	2	
			2	2列定点にボールを打つ	打球する人の身長に合わせたボールを打つ		
			3	2列定点にボールを打つ	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを打つ		
7	フィード(定点)	基本の2列定点を理解する	1	強弱をつけてボールを打つ	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを打つ	2	
			2	2列定点にボールを打つ	打球する人の身長に合わせたボールを打つ		
			3	2列定点にボールを打つ	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを打つ		
8	フィード(定点・外内)	基本の2列定点・左右を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列定点に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3	2列外内にボールを打つ	複数持ちを使って途切れずに外内へボールを打つ		
9	フィード(定点・前後)	基本の2列定点・左右・前後を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列定点に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3	2列前後にボールを打つ	複数持ちを使って途切れずに前後へボールを打つ		
10	フィード(3列定点)	3列定点を理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	3列定点にボールを出す	複数持ちを使って3列の外側へ途切れずにボールを出す		
11	フィード(リターン)	基本のコースの打ち分けを理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列外内に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3	2列外内に早いボールを打つ	リアルなファーストサーブを打つ		
12	フィード(リターン)	基本の球種の打ち分けを理解する	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	2列外内に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3	2列外側に逃げるボールを打つ	リアルなスライス・スピンスーブを打つ		
13	ヒッティング(ストローク対ストローク)	ストロークで相手のストロークに勢いを無くしたボールを打つ	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3	相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		
14	ヒッティング(ストローク対ボレー)	ストロークで相手のボレーに勢いを無くしたボールを打つ	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3	相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		
15	ヒッティング(ボレー対ストローク)	ボレーで相手のストロークに勢いを無くしたボールを打つ	1	声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2	回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3	相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等