

R i o d e J a n e i r o

Frescoball brazil



GVK FRESCOBALL MANUAL

ver.1.2



0. はじめに

(本マニュアルについて／基本ルール／基本姿勢)



〈本マニュアルについて〉

フレスコボールを上手になれない理由が、

「地方にいるから」「指導者がいないから」そうならないためにー。



このマニュアルは、フレスコボール関西Grêmio VENTO（GVK）により

「最初に読みたいフレスコボール教科書」を目指して作成されました。

ただしフォームに絶対はありません。あくまでお手本の一例としてご認識ください。

内容は、GVKにて指導を行っている岸田ヘッドコーチ、山下副ヘッドコーチ、
松井クラブ代表監修のもと、随時バージョンアップ予定。

『GVKで教えていること全部入り』の教科書、始まります。



〈フレスコボールについて〉

フレスコボールはブラジルのリオ・デ・ジャネイロ発祥のスポーツ

"Frescobol" is sports, born in Rio de Janeiro, Brazil

フレスコボールは、ブラジルはリオデジャネイロ発祥の新感覚のビーチスポーツです。
1945年にリオ・デ・ジャネイロの、コパカバーナビーチで考案されました。以来、各地のビーチで親しまれるようになっていきます。

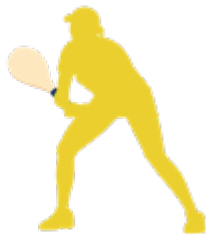
日本フレスコボール協会は、このスポーツを日本で多くの人に知って楽しんでもらいたいと、
2013年に設立されました。

近年では、スペインやイタリアといったヨーロッパ、オーストラリアやニュージーランド、アメリカではフロリダやカルフォルニアといった西海岸で広く楽しまれており、競技人口も急速に増えています。





〈フレスコボールの基本ルール〉



フレスコボールはペア競技です。

目の前の相手は競う敵ではなく、パートナー、味方です。

ペアで、ラリー回数やテクニックを披露し、採点が行われます。



✓ 制限時間は5分

試合時間は5分間。
任意で1分間の休憩時間も取ることが出来ます。



✓ ペア同士の距離は7m～

選手と選手の距離は最低7m。
大会やシーンによって変わります。



✓ 審判による加点

大会毎に、ラリー回数やテクニックなどの評価
基準が設定され、審判の加点があります。



〈プレイヤーは大きく 3 タイプ〉



【テニス型】

(岸田、風味、上西ほか)

フォア、バックアタックともに
テニスを汎用したプレーが特徴



【野球型】

(山下、兼子、宮山ほか)

野球のスローイングやバントを
汎用したプレーが特徴



【ブラジル型】

(芝、五十嵐、松井ほか)

ダイナミックなフォームで
力強い球質が特徴

*敬称略

〈POINT〉

自身の競技歴や好みのプレースタイルと照らし合わせ、やってみたいものにチャレンジしてみよう。



〈ラケットの握り方は大きく 3 タイプ〉



【包丁型】

硬式テニス経験者に多く、
力が伝わるスタンダードな持ち方。
「握手」するように持つと◎。



【かぶせ型】

上からかぶせるように握る持ち方。



【ピストル型】

人差し指をラケットに添え、
面の捉えやすさを重視した持ち方。

〈POINT〉

自分が最も振りやすい握り方を確認してみよう。



〈基本的な立ち方〉



肩幅より少し広め

- ✓ 足の幅は「肩幅」より少し広いくらいが理想
- ✓ 重心は下腹部辺りをイメージ
- ✓ 膝は110度～120度くらい曲げる



自分は下半身でタイミングを取ってんでえ～！

自分はコレの変形版。
気になる人は、会ったときに詳しく解説するぜ！





1. アタック

(フォアアタックの打ち方／バックアタックの打ち方)



〈フォアアタックのポイント／テイクバック〉



✓テイクバックは振りかぶり過ぎず、フォロースルーを大事に！

フォロースルーを大きくすることで
アタックポイントも取ってもらいやすくなるで！！



無駄のない小さなテイクバックだと、振り遅れも激減！





〈フォアアタックのポイント／打点〉



✓ 打点は必ず自分の右斜め前



カラダの横に打点を合わせると、
視界から外れて芯を外したりボールに負けたりする可能性があるで。
万一、振り遅れた時は、面の角度を相手に向けてフワッと返すんや！

✓ 上半身の姿勢は真っ直ぐで、
猫背になったり反りすぎたりしないように注意！

宮山選手は打ってるときの笑顔もいいね！





〈フォアアタックのポイント／打点〉



✓ 打つ時は手首の固定がポイント！（▶P.14）

✓ 面の角度はペアに向けて押し出すイメージ

✓ ボールを「点」で捉えるのではなく、できるだけ「線」で捉える！



この時に「ボール4つ～6つ分ペアの方向に押し出す感覚」がつかめると理想やな！



〈フォアアタックのポイント／左手の使い方〉



✓アタック時は必ず左肩を入れて、左手を打つ打点に合わせる



自然と身体が捻られて、骨盤が入るで！

これを気をつけると、自然と打つときに
カラダが開かないようになってミスが減るね！



～岸田ヘッドコーチの上級者向けレッスン～

✓力を入れるのは右腕ではなく下腹部！



力を入れすぎると可動域が狭くなったり力みで出たりして
アタックを打てるポイントが小さくなるで！

✓アタックは上半身と下半身の連動が重要。

下半身→体幹→上半身を上手く同時に使える人ほど
無理なく打つことができる余裕のある理想のフォームです。



よくある、よくない例

△肩が下がってしまう
(ラケットの面も視線もブレる)



✓肩はできるだけ平行に
(高さにより難しい場合もあり)



このプレーを支えるのは、写真の通り「脚」。「フレスコボールは脚が命」だと信じてる！

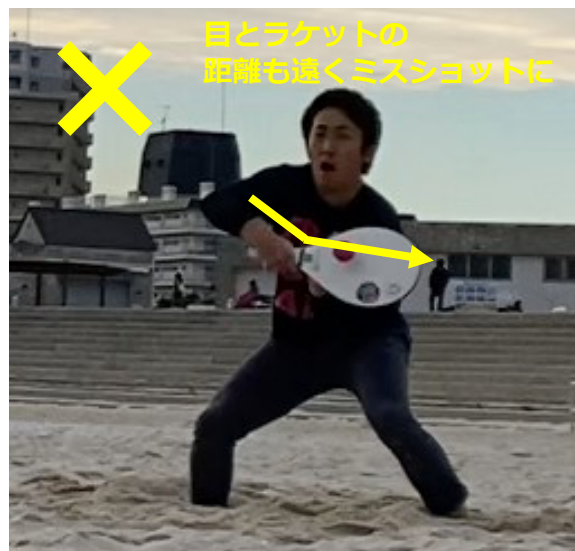




【特集①】フレスコボールは「手首も命」

強いボールを打ち返すには、手首の強さも大事。

手首の強さを引き出すには、どんなときも「手首が立っていること＝ラケット先が上を向いていること」が大鉄則！



ほぼ同じ高さの
はずなのに、
全然違う！



↑ 同じ高さのボールのはずなのに、
脚を使えてるかどうかでフォームが全然違うね。
ラケットと目の距離が離れると、芯も外しやすくなる。

岸田君、右下の写真のフォームだけで僕はごはん
3杯イケるよ！脚がしっかり使えてて最高！！
隠れたファインプレーが勝敗を左右するね！





【特集①】フレスコボールは「手首も命」

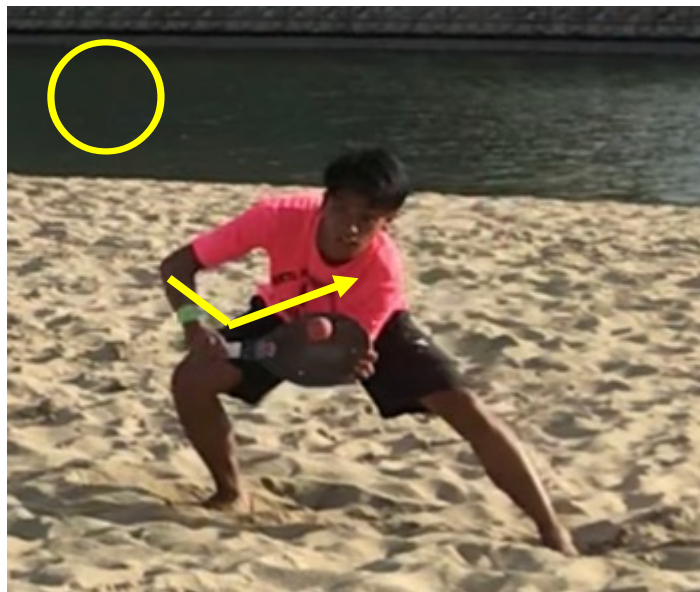
遠くのルーズボールを片手で打ち返すしかないときも、
手首がしっかり立っていれば、打ち負けることはない！





【特集①】 フレスコボールは「手首も命」

低めのディフェンスも、フォアアタックも、バックアタックも、
手首が立つだけで力強さが段違い！ 常に手首を固定しておけば、芯を外すことも少なくなる！





〈山下コーチの手首を立てる練習法〉



①ラケットを持つようにして、

手にできたくぼみにボールを乗せて、落とさないようゆっくりと素振り
(手首が寝るとボールが落ちちゃうよ！)

②どんな高さのボールに対しても、脚を使って手首を立ててまま



【特集②】フレスコボールは「芯に当てるだけ」

ディフェンスのときも、アタックのときも、相手までボールが届かないと、つい陥りがちなのが以下の思考。
芯にさえ当てれば、ボールはしっかり返る！落球しても落ち着いて、とにかく芯に当てることだけを考えよう！

落球してしまった

(ホントは芯を外したのが原因)



余計に強く振ったり

フォームを変えたりする分、

芯を外しやすくなる



フォームがおかしい？

もっと強く振らないとダメ？





〈バックアタックのポイント／フォーム〉

ラケットを体の前にセット→ 90度ひねって→ そのままフォロースルー

〈正面から〉



構える余裕があるのならば
大きくテイクバックを
とってもええかもね！





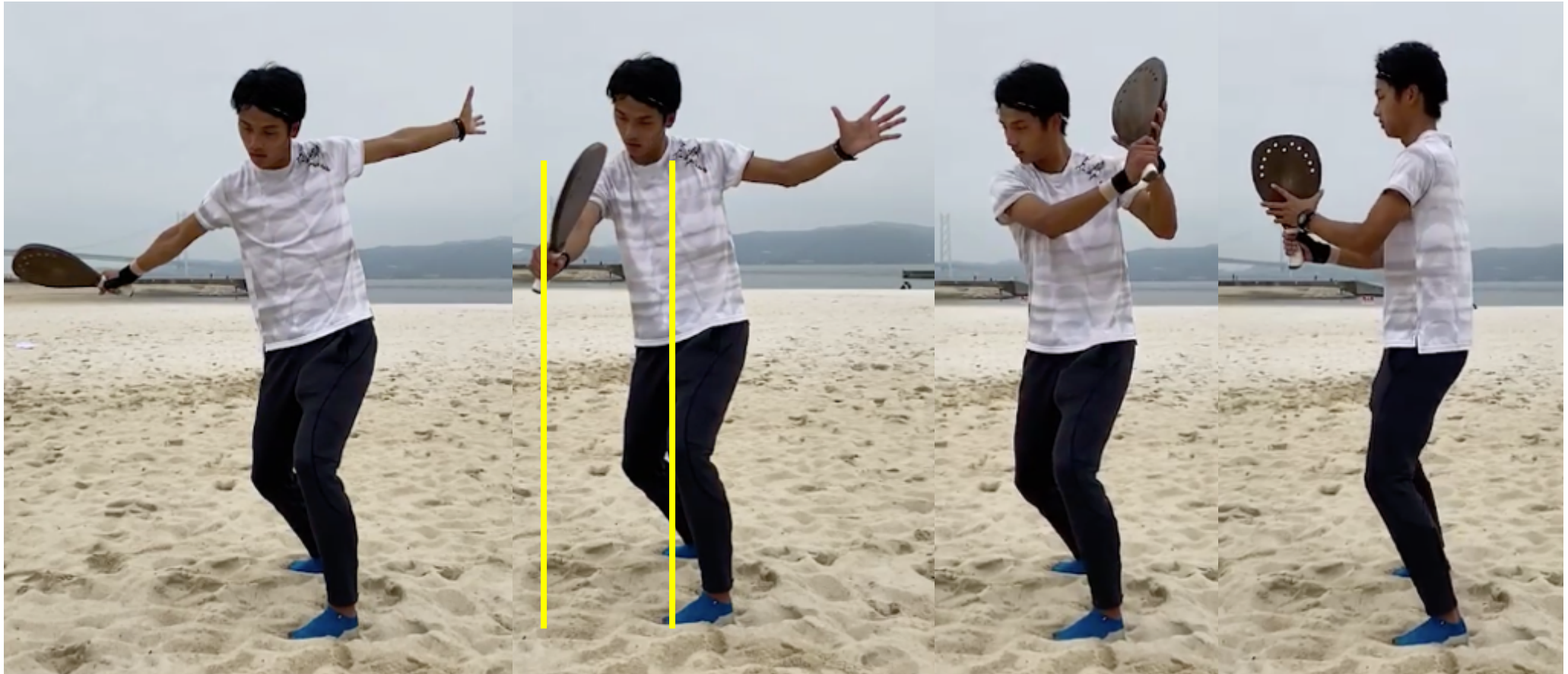
〈バックアタックのポイント／フォーム〉

最後はしっかり胸を張る

←打点は身体の正面から横まで

←骨盤をひねる（腕ではなく）

〈真横から〉



打点が身体よりペア側になると、手だけで打ちにくいフォームになるから△。
右脇を締めるのもポイント！身体を中心より後ろで打ってしまうと、手首を痛める原因にもなるで。





〈バックアタックのポイント／高めのボール〉

✓高いボールも、しっかりラケットを相手のほうに押し出すイメージで！



右肩で壁を作ることも大事なポイント！

手首をしっかり固定するのも気をつけたいね！





〈バックアタックのポイント／低めのボール〉

✓ 打点が低い時は脚から動く

(手だけで打ちにいくと、目とラケットの距離が離れて芯を外しやすくなる)



無理な体勢やポジションでのアタックはミスのもと。「打たない勇気」も大事だね！

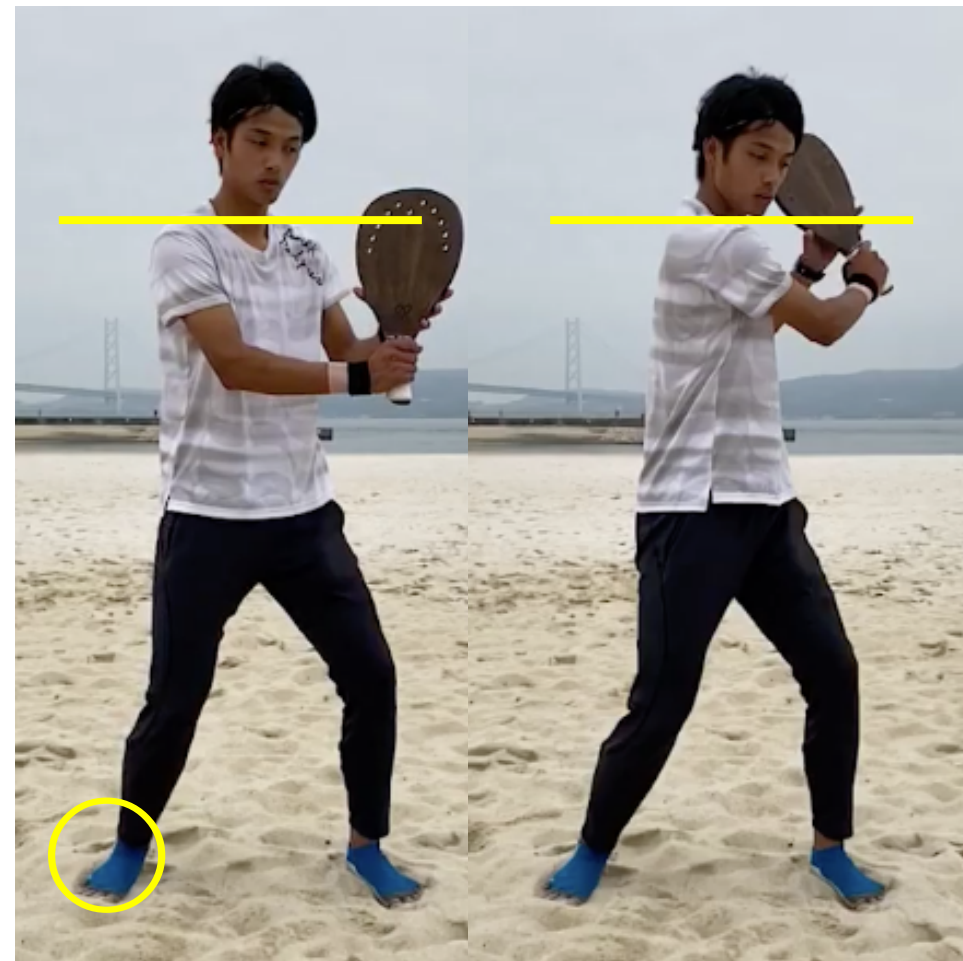




よくある、よくない例

△左肩が下がってしまう
(その後のフォロースルーがブレる)

✓肩はできるだけ平行に
(右脇を締めるのがポイント！)





よくある、よくない例

△肩が上がってしまっていて右手だけで打ちに行く



〈正面から〉

△テイクバックも浅い
△骨盤もひねれていない



〈真横から〉

✓肘に余裕がある
✓しっかりテイクバックできている





〈バックアタック／上級編〉

✓身体に近いボールも、余裕があれば、左足を後ろに引いて体を横に向けて打ってみよう





2. ディフェンス

(ディフェンスの基本姿勢)



〈ラケットの基本的な持ち方〉



✓ラケットに左手を添える

✓ボールに打ち負けないよう、

芯の部分にしっかり手の平をセット。



ラケットの先端を覆うように
守る選手もたまにいるね。



そうやね、自分がやりやすい
スタイルを選ぶのがフレスコボールの
基本や！絶対はないで！



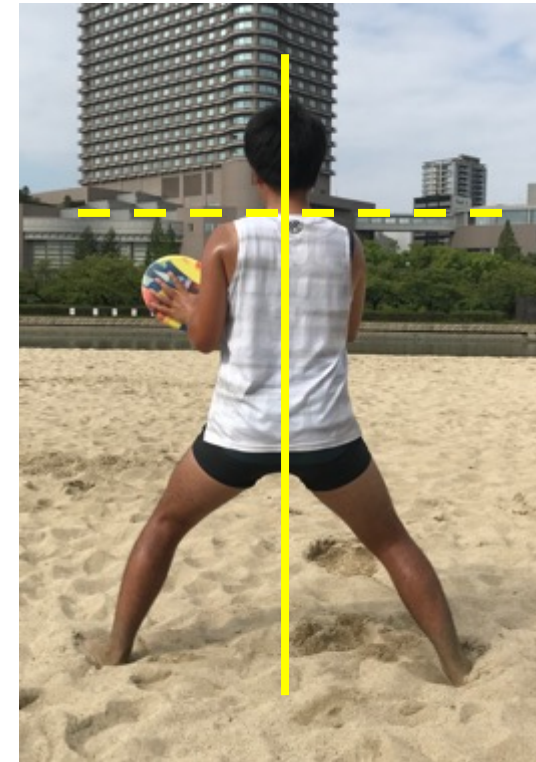
〈ディフェンスのポイント／基本姿勢〉



- ✓脇が空かないように！
- ✓最もラクな肘の角度に(90度推奨)
- ✓目とラケットの位置は近く



- ✓姿勢は必ず真っ直ぐ！
- ✓押され負けないようヒジは90度

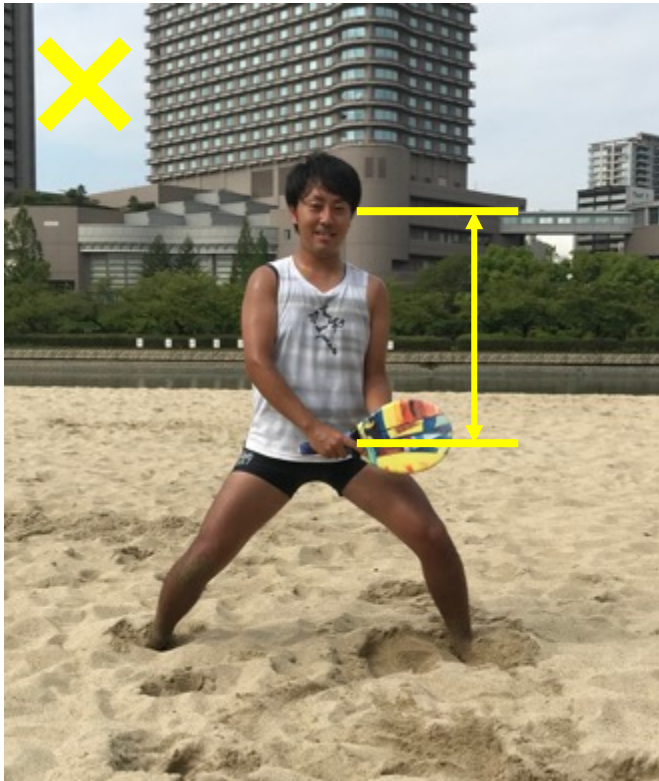


- ✓肩を平行に。軸を意識するとGOOD！



よくある、よくない例

△目とラケットの距離が遠い
(芯に当たる確率が下がる)



△脇が空いている
(ラケットの面がブレる)



△肩が下がってしまう
(ラケットの面がブレる)



せっかく相手に向けてセットした面がズレてしまうのは避けたいね。ラリーが乱れるもと。



よくある、よくない例



- △ラケット位置が前すぎる
- △腕が伸び切っている



- ✓少しでも長くボールを見て
確実に打ち返そう！
- ✓腕を曲げておけば、
ずれたボールもスグ反応！



- △背筋が曲がって
手だけで取りにいている



- ✓脚を曲げ、
セットしたラケット面を
キープしたままボールを
捉えにいこう！



〈山下コーチのディフェンス練習法①〉



✓背筋もまっすぐ！

①理想のディフェンス体勢にセット

②その形で上半身をキープしたまま
脚を曲げて上下左右に移動

※相手がいればランダムにボールを投げてもらおう

※一人でもできるので家の鏡などでもチェック！



△手だけで取りに行っている



△背筋が曲がりお尻も落ちている



〈山下コーチのディフェンス練習法②〉



①目印を3箇所置いて、反復横跳び

※ラケットでしっかり打ち返すイメージを持ってフットワーク強化！！





〈フレスコボール一問一答〉

大募集中！！

プレーのことをはじめ、聞いてみたいことがあれば、
GVKメンバーやTwitter/LINE@アカウントなどを通じて、お気軽にお問い合わせください！



@fresco_kansai





〈監修〉

日本フレスコボール協会公認クラブ

フレスコボール関西 Grêmio VENTO [GVK]

技術向上委員会（岸田/山下/松井）

関西におけるフレスコボールの普及並びに選手育成を目的とし、
2019年2月 日本フレスコボール協会公認地域クラブとして関西にて設立。

VENTOはポルトガル語で『風』の意味。

フレスコボール界に「新風」を起こすべく今日も東奔西走。