

世界一わかりやすい
フレスコボールの「教え方」教科書

ver.1.0





〈本マニュアルについて〉

「フレスコボールが上手でなくても、フレスコボールの教え上手にはなれる」

体験者が来たら、みんなが一定レベル以上のことを自信を持って教えられて、
教える方も、教わる方も、お互いハッピー。

そんな人が一人でも増えてほしいと思い、本マニュアル作成に取り掛かりました。

「自分は教えるのはちょっとニガテかも」。そう思って当たり前ですから、ご安心を。
なぜなら、学校や会社で「教える技術」を学ぶことはなかったから――。

幸いにも、大学時代に『教える技術（インストラクショナル・デザイン）』を専攻し、
関西でのフレスコボールの普及において、とにかく「教える」を実践してきた山下が、
皆さんが『教える技術』を身につけられるよう、コツをわかりやすくご説明します。

「教え上手」が増えて、みんなが上手くなって、関西の普及もどんどん進むと願って。





1. 「教え方の実践」篇



よくあるシーン



大蔵海岸で練習中、誰かが興味深そうにこっちを見ている。

あきらかに、体験したそう。

でも、自分が教える自信もない…。

ヤマショーさんは、

大好きなパイナップルを食べて休憩中…。

え、これって私が教えるべき…?!

一体、どうしたら…?!



大まかな流れを把握しておこう

〈大まかな流れ〉

〈ポイント〉

①まずはルールや歴史を知ってもらおう………相手は1秒でも早くラリーしたいはず。簡潔でOK!



②まずはやってもらおう………いきなり教えない。みんなだいたい「自分是可以る」と思ってる



②できないことを、教えてあげる………相手が「どうやったらできる?!」モードになると、教えやすい



③できるようになったことを褒める………「できた」=教え方もバッチリ! 体験者もあなたも、ウレシイ♪



④目標を決めてラリーに挑戦→終了………目標回数をクリアすれば、休憩。ある程度教えれば、もう十分!

〈まとめ〉

時間にして約20分。大きな流れを自分の中でイメージしておこう



トークスクリプト例

山下がいつも教えている順番・内容・言葉の例です。
これを参考に、ぜひ自分なりの「教え方」の型を見つけてみてください！



1. まずはルールや歴史を教える

(トーク例)

ルールは、めちゃくちゃ簡単です。

あそこにいる二人を見てみてください。

向かい合う二人は「味方」同士。

5分間で何回ラリーをできるか、を競います。

だから「思いやりのスポーツ」なんて言われたり…。

ブラジルでは80年近く歴史のあるビーチスポーツなんです！

まあ、とりあえずやってみましょうか！

★特にこちらで教えたりせず、ひとまずラリーしてもらってOK！
本人は1秒でも早くラリーしたいはずなので。

〈POINT〉

簡潔に。誰かがラリーしている様子を見せながら説明するのが、わかりやすくGOOD！





2. 握り方を教える



（トーク例） ※ラリーを終えて
意外と難しいでしょう？
でも、すぐにうまくなるから安心してください。

まずは、持ち方。

握手するように握る。

これでOK！

★いろんな握り方があるが、まずはオーソドックスな持ち方を紹介。
★まずは何も教えずにラリーしてもらって「意外とできなかった…」
となった状態から教え始めると、体験者も前向きに話を聞いてくれる！

〈POINT〉

「もしかしたら自分できないかも…」と思わせないように、明るく、楽しく、安心させて。



3. まず、大きく2つの打ち方しかないことを教える



※右打ちの場合（後ろから見て）

（トーク例）

打ち方も、大きく「2つ」しかありません。

1つは、カラダの右側に来たときに使う「フォア」。ラケットをハイタッチするように打ちます。

もう1つは、カラダの左側に来たときに使う「ディフェンス」。握り方はそのまま、手の甲を相手に向ける打ち方。

この2つを覚えるだけで、360度ぜんぶ取れちゃいます。簡単でしょ？

では、まずは「フォア」をやってみましょうか！

〈POINT〉

「お、フレスコボールって簡単かも」と思わせることが大事



4. フォアの打ち方を教える



※右打ちの場合（後ろから見て）

（トーク例）

よくあるのが、大きく振って遠くに飛ばしてしまうこと。

実はそんなに振らなくてもよくて、
「芯に当てるだけ」でいいんです。

軽くラケットでハイタッチする感じで～……

※下投げでボールを投げてあげて、
まずは「打つ楽しさ・芯に当たる快感」を知ってもらう

※それができたら、実際にラリーをやってみて、
「ラリーが続く楽しさ」を知ってもらう

〈POINT〉

「振らずに、芯に当てる」を身につけてもらうことがゴール



5. ディフェンスの打ち方を教える



※右打ちの場合（後ろから見て）

（トーク例）
フォア、バッチリですね！
じゃあ、次はディフェンス。
これができたら、もう全部の球を打ち返せます。

さっきのフォアと同じで、
よくあるのが、大きく振って遠くに飛ばしてしまうこと。

実はそんなに振らなくてもよくて、
「芯に当てるだけ」でいいんです。

軽く左手でボールをキャッチするように～……

※フォア同様、最初は手投げ。次はラリーで実践。

〈POINT〉

「ラケットを押さずに、芯に当てる」を身につけてもらうことがゴール



6. クライマックス

(トーク例)

最後にラリー目標回数を達成したら、終わりにしましょうか。
何回にしましょうか??

★相手に決めてもらうのがポイント

★すぐ決まらない時は、ご自身の年齢とかに設定すると結構盛り上がる

★最初は7mでなくてもOK! ラリーが続く喜びを感じてもらうのが重要

～意地でも叶えてあげる～ (難しければ途中でハードルを下げてOK)

目標達成! では、休憩にしましょうか。

最初からここまでラリーが続くことって、なかなかないですから。
自信持っていていいですよ。

他にもたくさんメンバーいますし、ぜひ打ってみてくださいね。
お疲れ様でした!

〈POINT〉

相手にゴールを設定してもらい、それを達成して終わる





おわり

**ここまで教えられたら、100点！
時間にして、だいたい20分程度。**

**この時点で、指導者の手を離れても、たいていの人
が「1球でもラリーが続くだけでもフレスコボールが楽しい！」状態に。**

**あとは、他の人とのマッチングをしてあげたり、
もっと深掘りして教えてあげたり。**



番外編. 「今日から使える褒めフレーズ集」

教える中でも会話に困ることもしばしば。
「褒めフレーズ」を覚えて、コミュニケーションのラリーも磨きをかけよう！

✓ラケットに当たらない人もたくさんいるので当たるだけでもGoodです！

✓力加減がいいですね～！

✓ボールに合わせて足が動いてて良いですね～！

✓今日から早速クラブメンバーですね！

✓私が始めた時はボールぶっとんでたので相手の所に返せるのはすごいです！！



2. 「教えること」を学ぶ上で知っておきたいこと

2. 「教えること」を学ぶ上で知っておきたいこと



山下が専攻していた「インストラクショナル・デザイン（教え方のデザイン）」という学問&参考文献から、ポイントをご紹介します。

〈参考文献〉

『教え方が変わると人は育つ！世界一わかりやすい教える技術』

著者：向後千春 [早稲田大学人間科学学術院教授]

（山下のゼミの先生）

向後先生の専門は、「インストラクショナル・デザイン」、「アドラー心理学」。

教える技術は、訓練すれば必ず身につく



〈学校あるある〉

同じ科目でも、教え方が上手で人気な先生と、そうでない先生が。



その違いは、「教える技術」があるかないか、だけ。

★ヤマショーも最初から教え方がうまかったわけではありません。
教えないと自分の練習相手がないから、やっていただけ。
そうしていくうちに教え方が上手になっただけですので、ご安心を。

〈まとめ〉

「教える技術」は、訓練すれば必ず身につく

「教えたいこと」は明確に



相手にできるようになってほしい具体的なこと（ゴール）をハッキリと決めるのがポイント。

（声掛けの例）

- ✓ 今日1日でバックアタックを完璧にできなくてもいいから「こんな打ち方がある」ことを知るのを今日のゴールにしよう！
- ✓ 芯に当てる確率を上げたいね。今日のゴールは、帰るまでに「20回ラリーが成功すれば」クリア！

〈まとめ〉

教える前に、できるようになってほしい具体的なゴールを決める

「ゴール設定」も大事！

上手に教えるために、相手の「気持ち」ではなく、具体的な「行動」にゴールを設定。
そうすれば、何ができて、何ができなかったかが明確になる。

(例)

△：集中しよう → ◎最初の5回のラリーだけは落球しないように気をつけよう

△：ペアを思いやって打とう → ◎：相手の取りやすいところに打ち返そう

△：最後の30秒、踏ん張ろう → ◎：最後の30秒、腰が高くなならないよう気をつけよう

〈まとめ〉

ゴールは、「行動」になるように言い換える

～教え方のコツ～

✓ 「スモールステップの原則」で、1度で教えることは1つ

複雑で難しい課題に一度に挑戦させると、失敗する確率が高くなります。
1つできたら次のステップへ、少しずつ少しずつ難易度を上げていきます。
まずは、小さな「成功体験」を積み上げていくのがカギ。
(人は誰もが失敗なんてしたくない生き物)

✓ 「即時フィードバック」で、相手のやる気を刺激する

フィードバックは、“できるだけすぐに”が鉄則。
できたことを褒められたら嬉しさも倍増！
「教える技術」には、やる気を引き出すことから含まれます。

✓ できなかつたときは叱るのではなく「どこが難しかった？」と聞く

何度も失敗が続くと、やっているほうもマイナスな気分。
少し難易度のハードルを下げ、小さな成功を積み重ねていきましょう。
いずれ、できればいいのですから、焦らずゆっくりと。

〈オマケ①「教え上手」はいいことだらけ〉

例えば、

✓教えるためには、自分が理解できていないといけないので、自分のプレーもどんどん上手に！

✓愛弟子の大会中の活躍が、めっちゃウレシイ！

✓「楽しかったので、また体験に来ました」が、めっちゃウレシイ！

などなど、いいことたくさん

よかったら、あなたも「教え上手」にチャレンジしてみませんか？！
気づいたら、フレスコボールも上手になっているはずですよ。

〈オマケ②技術指導していてよく聞かれること〉

Q. なぜひと目見ただけで、改善点がわかるのか？

A. 自分の頭に入っている「理想のフォーム」と「その人のフォーム」の“違うところ”は何だろう？と考え、「あ、ここが違うかも（例：手首が寝ているetc.）」という点を教えるようにしています。

【オモシロ話】ダイヤモンド鑑定士を育てるためには、「本物のダイヤモンド」以外は触らせないといいます。そうすれば、偽物を触ったときに「あ、コレは違う」と思えるから。フレスコボールのプレーに関して、身近なトップ選手のプレーやYouTubeの動画などを見て、コレ！という判断基準を持てれば、自分で良し悪し
がわかってきます！

**以上、『“教え方”の教え方』を綴ってみた、マニュアルでした。
わからないことなどあれば、お気軽にご相談ください！**

**ほかにも、日本代表選手をはじめ、
たくさんの経験豊富なメンバーがいるのが、関西チームの強みです！
教えていて困ったら、いつでも声をかけてください！**



フォアアタック

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
フォア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!

打点が身体よりベア側になると、手だけで打ちにくいフォームになるから△。
右足を締めるのもポイント! 身体の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。

バックアタック

バックアタックのポイント/フォーム)

バックアタックは身体の正面から横まで ← 骨盤をひねる (腕ではなく)



よくない例

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。

技術そのものに関しては、GVKフレスコボールマニュアルをぜひご覧ください。

http://frescoball-gvk.com/wp-content/uploads/2020/06/GVK_manual.pdf



〈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]

山下祥（副代表）、GVKサポートメンバー

〈問い合わせ先〉

GVK公式LINEアカウント

