

個が輝く!

日本テニス協会 強化副本部長
松岡 修造 推薦



テニス型授業

テニピンを教える指導者のためのガイドブック

日本テニス協会 普及推進副本部長
山梨学院短期大学 准教授
(前 東京学芸大学附属小金井小学校 教諭)
テニピン考案者
今井 茂樹 編著



©KASA

テニピンとは、易しさを追求して
用具とルールをアレンジしたテニス型ゲームです。
バドミントンコートとほぼ同じ大きさのコートで、
「手作り段ボールラケット」や「ハンドラケット」を操作し、
ネットを挟んでスポンジボールを打ち合います。



公益財団法人
日本テニス協会

はじめに

日本テニス協会 普及育成本部長
西村 寛

テニピンは、テニスを誰もが簡単に楽しむことができるように開発されたネット型ボール運動の教材です。ラケットの代わりに、手の平にはめたスポンジやダンボールのラケットで、スポンジのボールを打ち合うゲームです。2017年改訂の小学校学習指導要領解説体育編で、新たに例示された「バドミントンやテニスを基にした易しい（簡易化された）ゲーム」にあたります。このテキストは、そんなテニピンを子どもたちに教えようとされる小学校の先生方が、初めて授業をする時の手引きとして使っていただくものです。



テニス型の教材は、用具を使うことの難しさ、広いコートと少人数活動による運動量確保の問題、高価な用具と安全性への危惧などから敬遠されてきました。テニピンは、これらの課題を克服する教材として開発されたものです。やわらかい手の平ラケットを使い、スピードの遅いスポンジボールを、低いネットの小さなコートでプレイすることで、簡単で安全に誰もがすぐにラリーを続けることができます。ラリーが続くことで、小さいコートでも休みなく前後左右に動き回ることになり、豊富な運動量を確保できます。また、小さいコートは大勢が同時にプレイすることを可能にしました。

個が輝く! テニス型授業

テニピンを教える指導者のためのガイドブック

目次

テニピンの魅力 3

基本的なルール 5

- チームの人数とゲームの時間 5
- コート 5
- 用具 6
- ボールの打ち方 6
- ゲーム 7

発展的なゲーム 8

- ラケットテニピン 8
- TENNIS PLAY & STAY 8

[コラム]

日本テニス協会 強化副本部長 松岡 修造 9

単元計画例 10

- 全8時間の授業の流れ 10

前半4時間の授業の流れ 11

- 1時間め～4時間め 11

テニピンは、チーム種目中心だった小学校の「ボール運動」に初めて取り入れられる個人種目でもあります。個人がボールに触れる機会が多く、その分得点する機会も増える、まさに個が輝くゲームなのです。その中で、成功とともに、失敗経験も自分のこととして考えることができるようになり、「学びに向かう力や人間性」の育成につながることを期待できます。またテニピンは、ボールを直接返球し守備と攻撃を同時に行う、連携のない「攻守一体型」の種目です。そのためルールがシンプルで「状況を判断する力」や「駆け引きをする力」、「戦略を練る力」などの「思考力・判断力・表現力」の育成にも適した教材と言えます。



テニスの原型は、手の平でボールを打ち合うゲーム「ジュ・ドゥ・ポーム」（てのひらのゲーム）であると言われています。用具を使うスポーツとして高度に発達したテニスを、その本質的な楽しさを損なうことなく、子どもたちが簡単に楽しめるものへと工夫を重ねた結果が、テニスというスポーツの原型へと遡る形になったことはある種の必然なのだと思います。テニピンを経験した子どもたちは、用具を操作する技能や楽しさを段階的に学ぶことで、テニスに限らず様々な用具を使うスポーツに親しんで行くことでしょう。テニピンを通じた学びが、子どもたちの生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に役立つことを願ってやみません。



後半4時間の授業の流れ 12

- 5時間め～8時間め 12

準備運動 13

- コロコロゲーム 13
- キャッチ&ラリー 13
- ペアラリー 13

課題別練習 14

- 続けてくん 14
- 狙ってさん 14

- キャッチ&スロー 14
- キャッチ&ショット 15
- エースをねらえ 15

チームの時間の工夫 15

動き方・打ち方 16

攻め方・守り方 16

Q & A 17

子どもたちはテニピンで何を学ぶのか

テニピンの魅力

テニス特有の面白さ

ネットを挟んで分離されているため、相手に邪魔されないという利点を活かして、守備と攻撃を同時に行いながら、直接返球して、相手がそれを返せない時に得点になるという形で勝敗を競い合うところに面白さがあります。



個が輝く

一般的にテニスは、シングルスやダブルスでゲームが行われるため、個人がボールに触れる機会が多く、得点する機会も増えます。

→他のボールゲームにはない「個が輝ける」良さがあります。

成功も失敗も自分ごと

必ずボールに触れて、ゲームに参加できるので、成功体験は自信になり、失敗体験は次への意欲となります。





状況を判断する力

相手から送られてきたボールが「深かったらどうする?」「浅かったらどうする?」など、状況によって判断する力を養います。

駆け引きする力

個人の課題やチームの作戦、クラスの共通課題について、みんなで共有して振り返ることで、様々な問題を解決する力を養います。



戦略を練る力

テニスは個人種目ですが、テニス型ゲームではチーム戦とし、自分たちのチームや相手チームの特徴に応じた作戦を立てます。



子どもたちが今持っている力で楽しめる 基本的なルール

チームの人数とゲームの時間

【チームの人数】

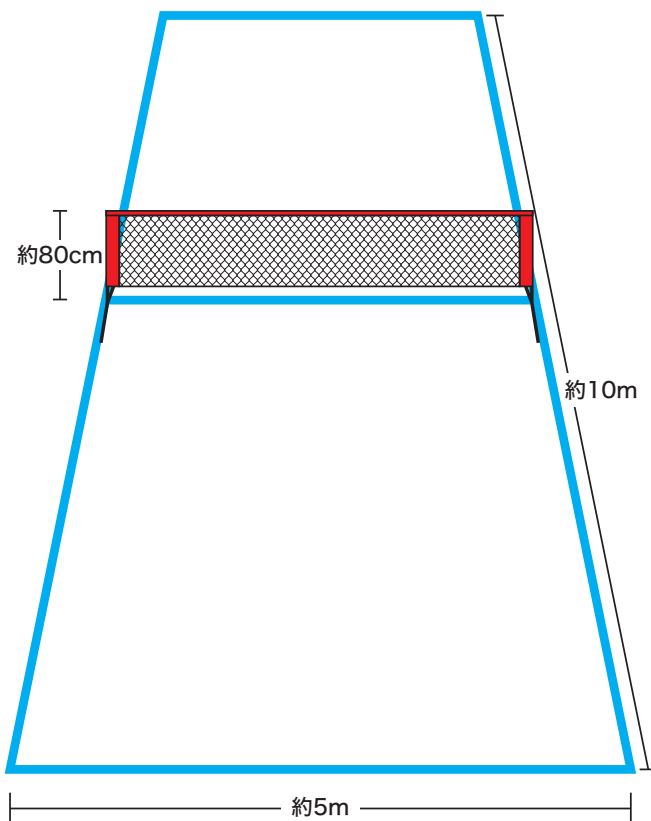
- 1チーム3～4人の8チームとします（25人以上32人以下の場合）。
- 33人以上の場合は、1チーム4～5人の8チームとします。
- ゲームに出る子は2人で、出ない子には得点や記録などの役割をもたせ、順次ローテーションします。また、ゲームに出ない子は、良い動きや課題などをゲーム後の振り返り時に伝えます。

【ゲームの時間】

- 試合時間は前半3分、後半3分です（25人以上32人以下の場合）。
- 33人以上の場合は、はじめ2分、なか2分、終わり2分とします。
- 1時間に2ゲーム行います。



コート



- コートの広さは、縦が約10m、横が約5mです。
- ネットの高さは、約80cmです。



- 体育館に4コート作成します。



- 早くテニピンを楽しみたいので、子どもたちは率先してコートを準備します。

用具

【 ネット 】



● 横幅5.5mの市販のネットを使用します。



● ハードルやコーンバーなどでも代替できます。

【 ラケット 】



段ボールラケット

20cm×20cm大のダンボール2枚を、片手をはさめるようにゴムで留めます。



手の平ラケット

手の平を差し込んで使う、市販されているラケットもあります。



ハンドラケット

段ボールの代わりに、スポンジなどの材料（100円程度）でも作成できます。

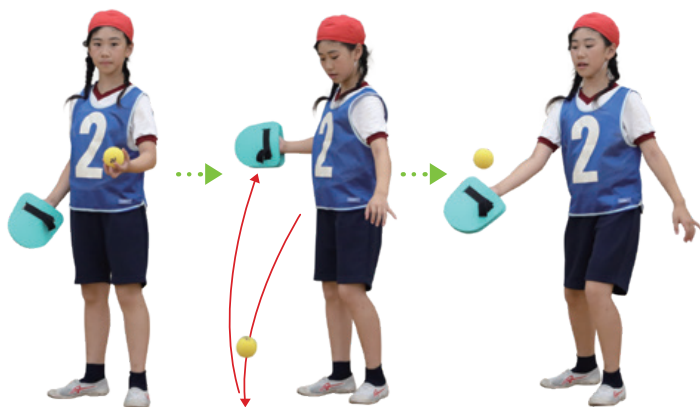
【 ボール 】



● スポンジボールを使用します。

ボールの打ち方

【 サーブ (アンダーハンド) 】



ボールをワンバウンドさせて、左足の前で（右利きの場合）やさしくラケットにポンと当てて打つようにします。

【 フォアハンド 】



手の平側で打ちます。はじめは自由に打たせ、感覚がつかめたら横向きをつくり、横に振ることを意識します。

【 バックハンド 】

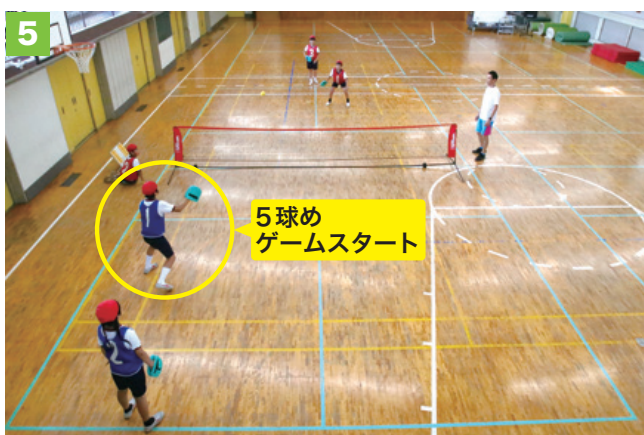
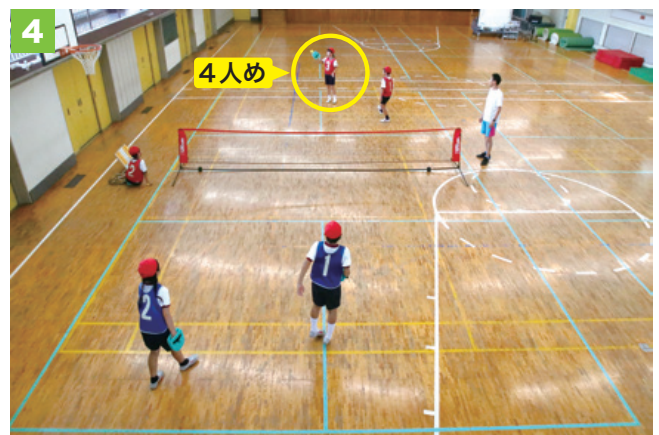
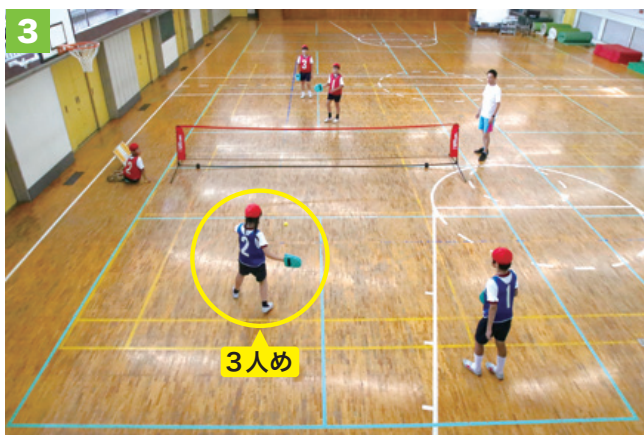
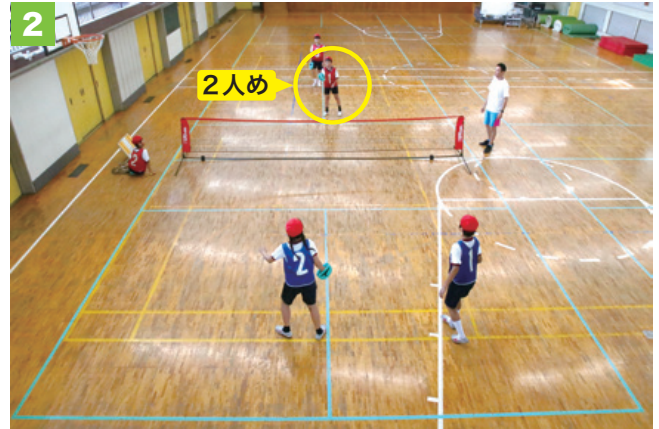
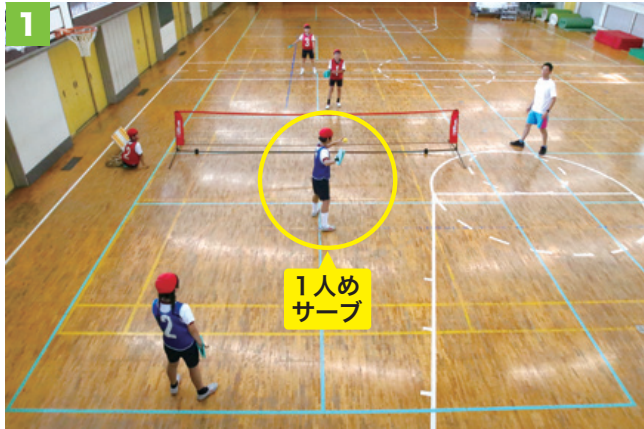


手の甲側で打ちます。軽く押し出すように打ちます。

ゲーム

ゲームはダブルスで行い、合計得点で勝敗を競います。4回ラリーをして、その後の5球め以降からの攻撃で得点が認められるため、1得点が入る中で全員がボールに触れることができます。

ペアで交互に打たなくてはならないため、すべての子どもが平等にボールに触れる機会が保障されています。ツーバウンドまでOKとし、スリーバウンドしたら、相手チームの得点となります。



4回のラリー中には得点が認められないため、ラリーに失敗した場合、失敗した人からラリーを再開します。

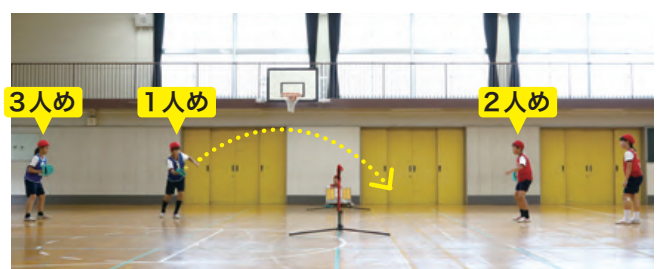
例：3人めでラリーが途切れた場合、3人め（3球め）からラリーを再開します。

1～5のルールによって、ゲーム中に技術練習の要素をもたせることができ、子どもたちにとっては「失敗しても大丈夫」という安心感をもちながら打ち合うことができ、技能の向上につながります。

【サーブ】

サーブは1バウンドさせてから、相手が打ちやすい場所へ送り出します。味方→相手と交互に全員が平等に打てるようにします。

1人めがサーブをしたら、次は相手チームの2人めがサーブをします。その次は、味方の3人めがサーブをします。このように繰り返してプレイします。



発展的なゲーム

ラケットテニピン



テニピンのルールでミニラケットを使用してゲームを行います。

テニピンを経験した子どもたちは、

①ボールの落下点を予測して移動し、バウンドにタイミングを合わせる力

②打点に入る力(自分、用具、ボールとの空間認知)

③相手から送られてきたボールを返球する力が身に付いているため、容易に

④ラケットを操作する力

を身に付けることができます。

用具操作は難しいと言われますが、①～④の技術を段階的に指導することで、小学生でも楽しむことができます。

TENNIS PLAY & STAY

TENNIS PLAY & STAYは、通常よりも速度の遅いボール、短いラケット、小さいコートを使用することで、誰でも簡単にラリーができ、小さな子どもから高齢の方まで、ラケットを持ったその日からテニスを楽しむことができる日本テニス協会推奨のプログラムです。

こうしたテニス型ゲームの経験は、中学・高校のテニス型授業にも活かされます。



体育の授業でテニスに親しむ “夢のような時間”を 多くの子どもたちに

日本テニス協会 強化副本部長
松岡 修造



もっともっと多くの人に、特に子どもたちにテニスを楽しんでもらいたい、僕なりに何かできないか、僕だからこそできることはないかと考えていたところ、『小学校学習指導要領解説体育編』において、「バドミントンやテニスを基にした易しい（簡易化された）ゲーム」が例示されたという話を聞き、「体育の授業で子どもたちがテニスに親しみ、その面白さを知る大きなチャンスが到来した！」と期待が膨らみました。

東京学芸大学附属小金井小学校の今井茂樹先生が、16年も前から体育の授業にテニスを取り入れ、研究を続けていると聞き、どんな授業をされているのか、見学させていただきました。子どもたちは、ラケットの代わりに、手の平より大きなスポンジを貼り合わせた“ハンドラケット”を手にはめ、スポンジボールを打ち返していました。今井先生に伺ったところ、以前、ミニラケットを用いたテニスを授業に取り入れたものの、ラケットを上手に使いこなせない子どもが多く、できる子とできない子の差が出てしまったとのこと。そこで手作りのハンドラケットを用意したところ、たいていの子どもたちがボールを打ち返すことができたそうです。

児童全員がボールを打てるように、ルールもよ

く考えられていました。チームごとに戦略を練る機会もあり、授業の最後には、その戦略の良かった点や反省点を発表する子どもたちの姿がありました。そして次の時間には、それぞれの課題に応じた練習メニューに取り組み、またゲームを楽しんでいました。

数回のテニピンの授業後、ミニラケットを使った実践に進むと、子どもたちは用具を上手に使いこなし、ゲームに興じていました。テニピンを通じて、ボールのバウンド位置を予測し、体とボールの距離感を把握し、リズムを合わせて打ち返すことができるようになっていたのです。

授業を見学させていただいて僕が一番うれしかったのは、楽しそうに笑顔でボールを追いかけていた子どもたちの姿です。技術を向上させることだけが目的ではなく、コミュニケーション力、決断力、自分たちで作ったルールを守る、そういった子どもたちの心を育む授業が展開されていました。だからこそ、安全で、簡単で、みんなが楽しめるテニピンを授業に取り入れ、子どもたちと一緒にテニスの魅力を味わってほしい——。この思いを、ひとりでも多くの先生方にご理解いただけるよう、テニピン普及のお手伝いをこれからもさせていただきますと思っています。

単元計画例

全8時間の授業の流れ

回	ねらい	主な学習活動
1	● テニピンを知る	【オリエンテーション】 ☆テニピンについて知る ☆キャプテンを決めてチームを作る ☆準備運動をする ☆試しのゲームをする
2		①ボールに慣れる ②個人のみあてに応じた練習 ③試しのゲームをする（8チームに分けて4コートでゲームをする）
3	● みんなが楽しめるルールを作る	①学習の準備・ラリーゲーム ②学習ポイントの確認 ③個人のみあてに応じた練習
4	● 相手から送られてきたボールを返球する	④ゲーム1（前後半3分）☆個人のみあてを意識 ⑤チームの時間（作戦を考えながら） ⑥ゲーム2（前後半3分）☆チームの課題を意識 ⑦振り返り
5		①学習の準備・ラリーゲーム ②学習ポイントの確認
6	● 勝つための作戦を考えてゲームをする	③個人のみあてに応じた練習 ④チームの時間（作戦を意識）
7	● 状況判断のもと返球し、得点する	⑤ゲーム ☆状況判断をして、ボールを返せるように ゲーム1（前後半3分）→チームの時間（3分）→ ゲーム2（前後半3分）
8		⑥振り返り

前半4時間の 授業の流れ

1時間め～4時間め

1時間めは、子どもたちが実際にテニピンをプレイする初めての時間です。

事前に日本テニス協会公式YouTubeチャンネルに掲載されている「テニピン」の動画（下記のQRコードからリンク）をみんなで視聴し、ゲームのイメージをつかんでおくといでしょう。

主なルールを確認した後、準備運動（13ページの「コロコロゲーム」「キャッチ&ラリー」「ペアラリー」）をしたら、さっそくゲームをやってみましょう。

初めてのゲームですので、相手から送られてきたボールを相手コートに返球する面白さを味わい、今持っている力でゲームを楽しみましょう。

授業のまとめとして、ゲームをしてみて困ったことやわからなかったことなどをみんなで発表し合い、ルールの確認をしましょう。

日本テニス協会公式YouTubeチャンネルで
テニピンの動画をチェック！

<https://www.youtube.com/watch?v=EMyH--THPrA>



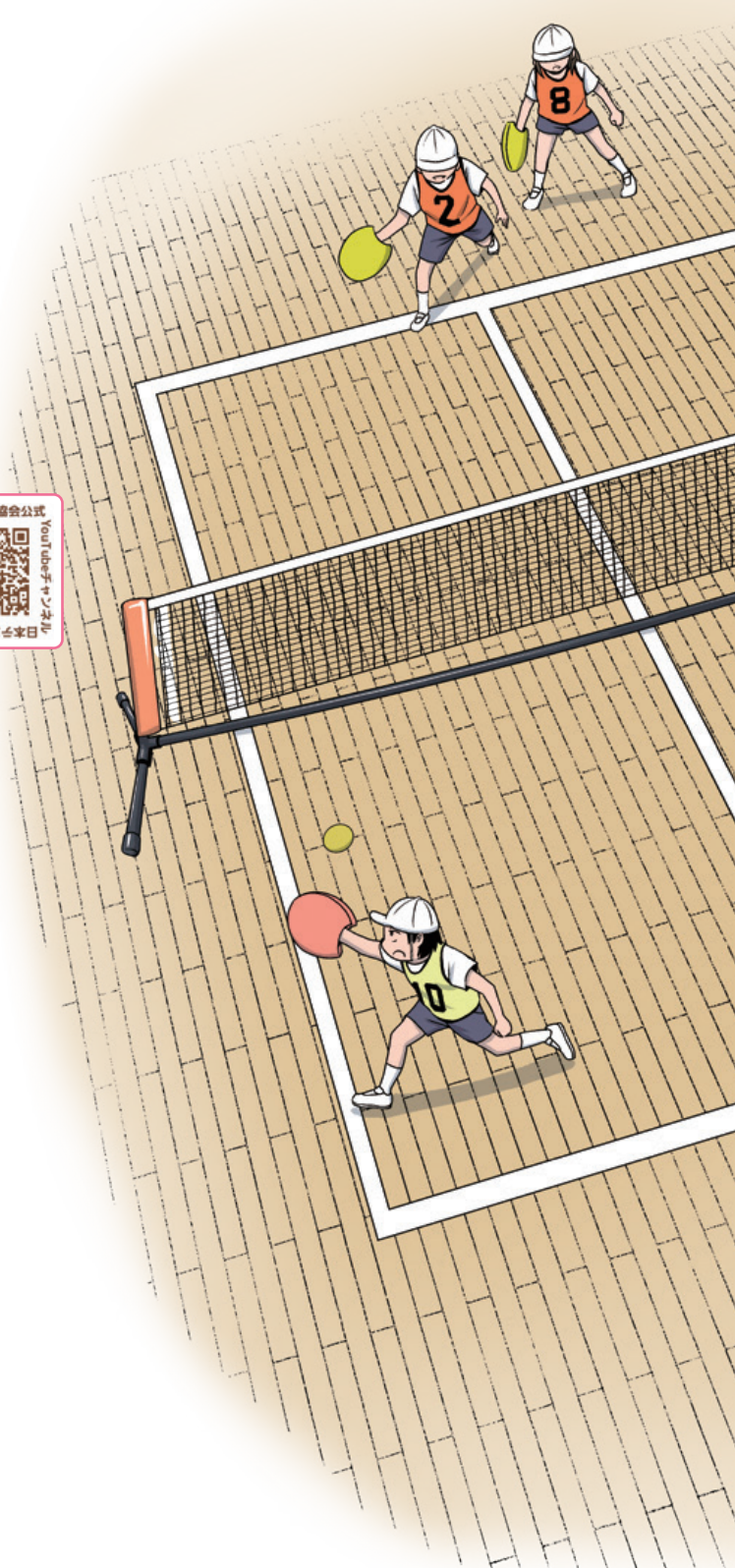
2時間め以降は、準備運動を行った後、自分のめあてに応じた場で練習を行うようにします。ゲームを通して個人の課題が明らかになれば、必要感をもって練習に取り組むことができます。

14～15ページの課題別練習を提示し、子どもたちが選択して取り組めるように練習の場を作るようにしましょう。

その後、ゲームを行います。ゲームを行い、上手くいったことや上手くいかなかったことをチームの仲間と共有し、話し合いながら問題を解決できるように「チームの時間」を設定します。チームで打ち方を中心にアドバイスしながら練習するように促します。

チームの仲間からもらったアドバイスを活かしながら、2回目のゲームを行い、個人の課題について考えていけるといでしょう。

最後に振り返りを行い、上手く返せたことや上手く返せなかったことについて全体で共有し、相手コートに返球するために必要なポイントを整理していきましょう。



後半4時間の 授業の流れ

5時間め～8時間め

5時間めからは、8チーム総当たりのリーグ戦を行います。

チームで攻め方や守り方を工夫することで、テニスのゲームをより深く楽しんでみましょう。

準備運動を行った後、自分のめあてに応じた練習を行うようにします。その後、チームの作戦に応じた練習に取り組みます。チームの作戦といっても、はじめは子どもたちの中からなかなか出てこないもので、授業の最初に、これまでの子どもたちの動きを挙げながら、先生側からいくつか紹介したり、学習資料として提示してもよいと思います（YouTubeの動画を参照）。

練習内容は、はじめは課題別練習から選択させ、チームの課題が明確になってくれば、自ずと練習内容をアレンジするようになるでしょう。

1時間の流れは、準備運動→個人のため練習→チームの作戦に応じた練習→ゲーム1→簡単な振り返り→ゲーム2→振り返り（チーム・全体・個人）という流れになります。

振り返りの時間は、「状況判断」や「打ち方」に絞って話し合っていくと学びが拡散せず、次時に活かせる有意義な時間になります。



©KASA

コツが身に付く 準備運動

コロコロゲーム



- ① ペアでボールを転がし合ってラリーを続けます (30回)。
- ② ペアで「表・裏」と言い合い、その言われた面で打つ対戦をします。言われた面で打てなかった場合、相手の得点とします。

キャッチ&ラリー



自分でワンバウンドさせたボールを打ち出し、もう一方は自陣で1バウンド (または2バウンド) させてキャッチします。そのラリーを交互に繰り返します (30回)。

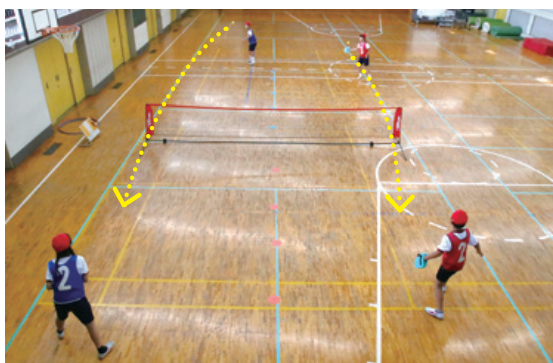
ペアラリー



自分でワンバウンドさせたボールを打ち出し、もう一方は自陣で1バウンド (または2バウンド) させて、直接返球します。そのラリーを交互に繰り返します (30回)。

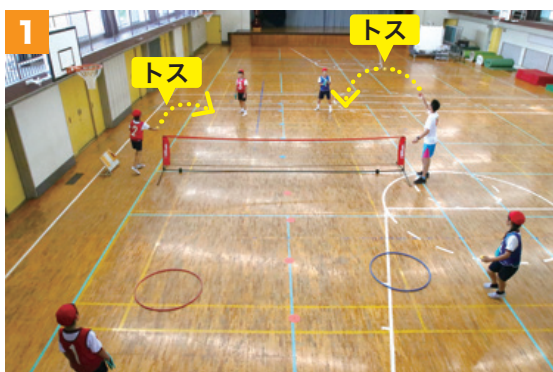
技能を高める 課題別練習

続けてくん



ラリーを続けることをめあてにした練習です。3回失敗したら交代するなど、ローテーションして行いましょう。

狙ってさん



狙ったところにボールを打つことをめあてにした練習です。反対コートにフラフープなどを置き、そこを狙って打ちます。友達に球を軽く投げてもらい、3球打ったら交代するなどローテーションして行いましょう。

キャッチ&スロー



下手でボールを放り(1)、ワンバウンドでキャッチします(2)。そのラリーを交互に繰り返します。慣れてきたら2人対2人のゲーム形式(テニピンルール)で行います。2バウンドしたり、キャッチできなかったりした場合、相手の得点とします。

戦術を高める 課題別練習

キャッチ&ショット



狙ったところに打ったり、組み立てを意識したりして取り組みます。一度キャッチしてから返球することで、意識したことを実現しやすくなります。ラリーを4回続けてから5球目以降を得点とするルールで行い、実際のゲームを意識して行いましょう。

エースをねらえ



1コート縦に半分に区切り、1人对1人のゲーム形式で行います。4球続けてから5球目以降を得点とし、どうしたら得点できるかを考え、浅いボール、深いボールへの状況を判断しながらゲームをします。

チームの時間の工夫



チームの作戦に応じた練習を行います。はじめは練習内容を考えることは難しいため、課題別練習で示した5つの場から選択し、練習を行います。慣れてきたら、作戦の実現を目指して、自分たちで練習内容を考えるようにしましょう。

子どもたちが考える 動き方・打ち方



【動き方】

素早くボールの落下点を予測し、打ちやすい場所へ移動します。

バウンドのリズムに「1、2（1、2、3）」と合わせます。

【つなげる時】



【攻める時】

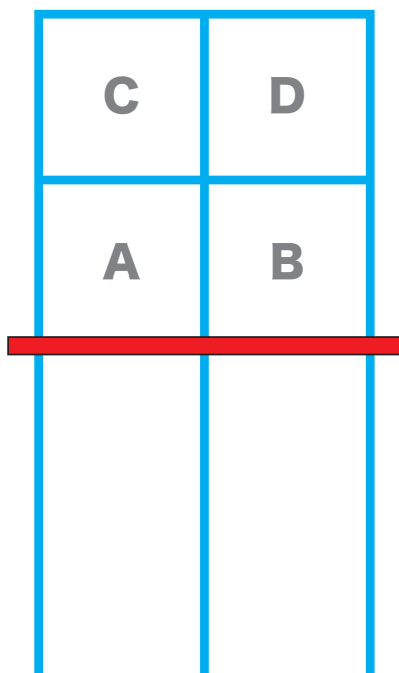


【打ち方・用具操作】

つなげる時は、手の平を上向きにしてやさしくポンと打ちます。

攻める時は、横に強く振り、腰を回転させて打ちます。

子どもたちが考える 攻め方・守り方



【浅い・深い状況判断】

相手からボールが自陣コート of AかBに送られた場合は「浅い」と判断し、強く返球したり、狙って返球したりして攻撃します。

一方、ボールがCかDに送られた場合は「深い」と判断し、相手コートにどんなボールでもよいので返球したり、高いボールで返球したりして守ります。

【前後左右の状況判断】

Dにボールを集め、Dに相手2人がポジションしている状況を判断して、空いている空間Aにボールを返球します。

Q & A

Q1 ノーバウンドでの返球はOKですか？

A1 ノーバウンドは、はじめは「なし」にします。バウンドのリズムに合わせてボールを打つ感覚を養わせたいため、また、正面に来たボールや深いボールを適当にノーバウンドで返球することを避けるためです。
単元の後半などで、戦術としてノーバウンド（ボレー）を使うといった作戦の工夫が自発的に生じた場合は、認めてもよいでしょう。

Q2 用具準備には、どのくらいの費用がかかりますか？

A2 簡易ネットは1万円程度、スポンジボールは1球200円程度、ハンドラケットは100円ショップの園芸用膝当てを活用すれば100円程度です。
一方、学校にあるものでも代替できます。ネットは、ハードルや工事現場で使われているようなカラーバーとコーンを使ったり、バドミントンネットを低く張ったりするなどして活用することができます（6ページを参照）。
ラケットは、段ボールで作成すればお金はかかりません。作り方は、20cm四方に切り抜いた段ボールを2枚用意します。6ページの写真のように、ゴムを通して完成です。両面に絵を描けば、オリジナルの自分専用ラケットにもなります。

用具の販売・貸し出しについては、日本テニス協会の下記アドレスにご連絡ください。
(playandstay@jta-tennis.or.jp)

Q3 屋外でも授業は可能でしょうか？

A3 屋外でも可能です。土のグラウンドでもスポンジボールは十分にはねます。しかし風が強いと、ネットやボールが飛ばされてしまうので、風の少ない時期に行うとよいでしょう。

Q4 3学年～6学年の、どの学年で行うのが適当でしょうか？

A4 どの学年でも今持っている力で十分楽しむことができます。今後の可能性として、中学年で「テニピン」、高学年で柄の付いたミニラケットを活用した「テニス型ゲーム（ラケットテニピンやTENNIS PLAY & STAY）」のように、テニス型授業が段階的に年間指導計画に位置づけられることを期待しています。

Q5 参照できる指導案はありますか？

A5

実際にご活用いただいている指導案を例示します。

【ゲーム領域】

◆テニス型ゲーム「テニピン」指導案（中学年：ネット型ゲーム）

○本時のねらい（4時間／総時間数8時間）

- ・ 素早く打ちやすい場所に移動し、バウンドのリズムに合わせて相手コートに返球することができる。
- ・ 個やチームの課題を明確にもち、練習を選んだり、作戦を立てたりすることができる。

○本時の展開

	主な学習活動	○指導上の留意点 ☆評価
はじめ 13分	1. チームごとに学習の準備をする。 ・ 場や用具の準備	○学習の見通しがもてるように、学習の流れ、対戦相手、コートに掲示資料で確認する。
	2. 体ほぐし（準備運動）をする。 ・ コロコロゲーム ・ キャッチ&ラリー ・ ペアラリー	○主運動につながる補助運動を取り上げ、準備運動とともに、基礎技能の定着を目指す。
	3. 本時の学習のポイントを確認する。 ・ 作戦や技能について ・ ルールの工夫について	○前時の振り返りを紹介し、本時の学習課題を確認する。 ○バウンドのリズムの取り方や用具操作の仕方について情報を共有する。
	相手から送られてきたボールを返球して、得点しよう	
なか 25分	4. 個人のめあてやチームの作戦に応じた練習をする。 ・ ねらったところに打ち返す練習をする ・ スペースを意識した練習をする ・ つなげる練習をする	○個人やチームの必要感に応じた練習を行い、用具を操作する力や空間認識力を身に付けさせる（個人の練習→チームの練習）。 ☆自分やチームの課題を明確にもち、課題を意識した練習を選択し実行している。
	5. リーグ戦をする。 ・ コートは4面用意する ・ ゲーム1（前後半3分）ーチームの時間（3分）ーゲーム2（前後半3分） ・ 審判はセルフジャッジ	○良い動きは積極的に賞賛して、本人も周りの子も認識できるように声をかける。 ☆自分たちが考えた作戦や身に付けた技能がゲームの中で活かされている。
おわり 7分	6. ゲームを振り返る。 ・ チームで振り返る ・ 全体で振り返る（作戦・良い動き） ・ 個で振り返る ・ 片付け	○振り返りは、「友達の動きを見て真似してみたいこと、自分やチームの良い動きや次に活かしたいこと」に絞って話し合ったり、学習カードに記入したりさせる。 ○用具や場の片付けを協力してできたら賞賛する。

コロナ禍でもできる テニピン授業

新型コロナウイルス感染防止策として、学校体育の授業内容が制限されています。テニピンは、身体接触などの心配が少なく、用具を手軽に揃えることができるので、ゲーム・ボール運動の実施の際に推奨できます。

ソーシャルディスタンスを保つことができます



プレイヤーはネットをはさんで分離されているため、ソーシャルディスタンスを保った状態でプレイすることができます。

身体接触がありません



ボールを直接返球して守備と攻撃を同時に行う、連携のない「攻守一体型」の種目であるため、身体接触がありません。

用具を共用しません



自作した段ボールラケットを使えば、スポンジボールの他に共有する用具はありません。ラケットをはさんでいない手に軍手や手袋をすれば、より安心です。



ハンドラケットを使う場合は、ラケットを挟む手に軍手や手袋をします。プレイした後は、手をしっかり洗いましょう。

3つの密を避けてできる

テニピン



YouTubeで動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットの
QRコードリーダーをお使いください。

段ボールラケットの作り方

テニピンは、手にはめる段ボールラケットを手作りして、すぐに楽しむことができます。



1 段ボールを切ります。刃物を使うので、十分に注意しましょう。



2 20cm四方の正方形を2つ作ります。



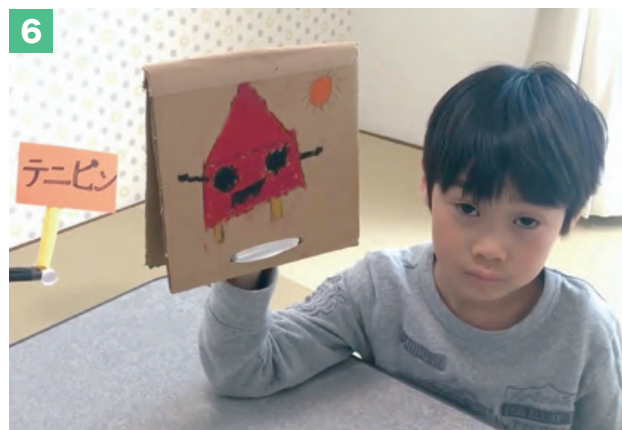
3 絵を描いて、オリジナルのラケットにするのもよいでしょう。



4 手首のところに、鉛筆などで穴を2つ開けます。



5 もう一枚の段ボールにも2つ、穴を開けます。



6 穴にゴム紐を通して、ラケットの上の部分をテープでとめて、手をはさめるようにして完成です。

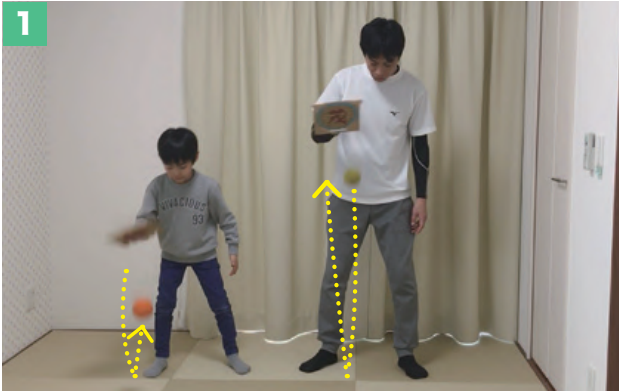
家や公園でできる テニピン遊び



YouTubeで動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットの
QRコードリーダーをお使いください。

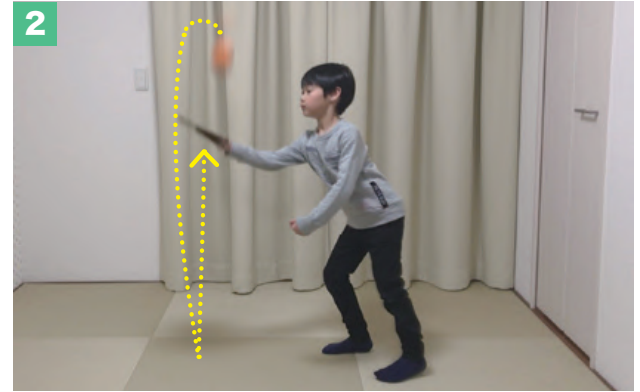
1人でテニピン遊び

家の中でも、1人でも、テニピン遊びができます。
タイミングよくボールを打つコツも身に付きます。



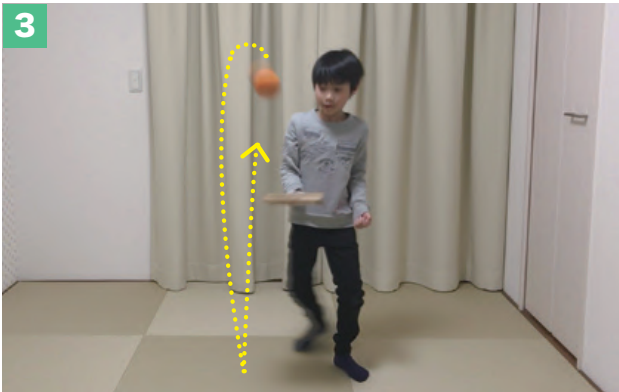
1 【ボールつき】

ラケットで床に向かってボールを打って、ボールつきをします。続けて10回ついでにみましょう。



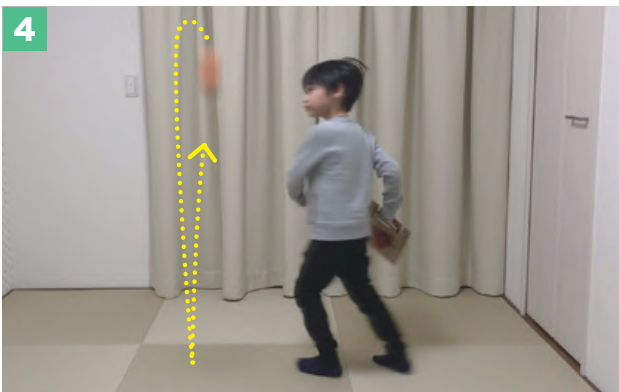
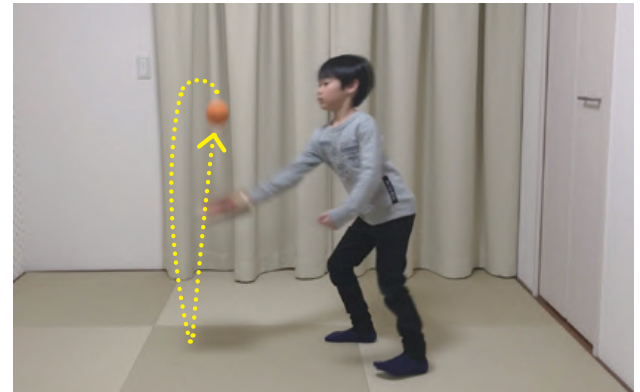
2 【表で5回・裏で5回】

ワンバウンドしたボールを真上に打ちます。ラケットの表で5回、裏で5回、続けて打ってみましょう。



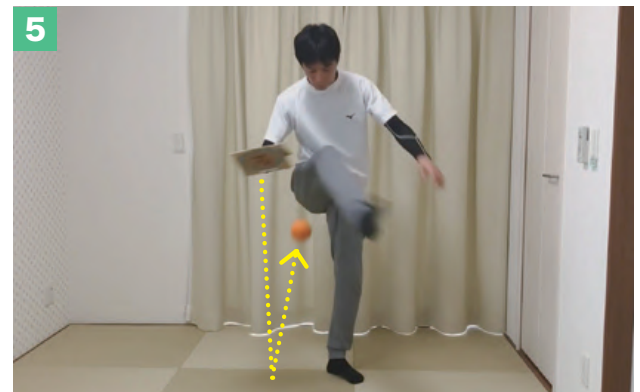
3 【表・裏交互に10回】

ワンバウンドしたボールを真上に打ちます。ラケットの表・裏交互に10回、続けて打ってみましょう。



4 【交互に打ったら一回転】

ワンバウンドしたボールを、ラケットの表・裏交互に1回打ったら、体をクルンと一回転してみましょう。



5 【またぬき】

ラケットで床に向かって打ったボールを、片足でまたぎます。左右交互に、5回またいでみましょう。

2人でテニピン遊び

2人でできるテニピン遊びを紹介します。
親子で一緒に楽しむのもオススメです。



【コロコロゲーム】

床の上を転がるボールを打ち合って、ラリーを10回続けてみましょう。



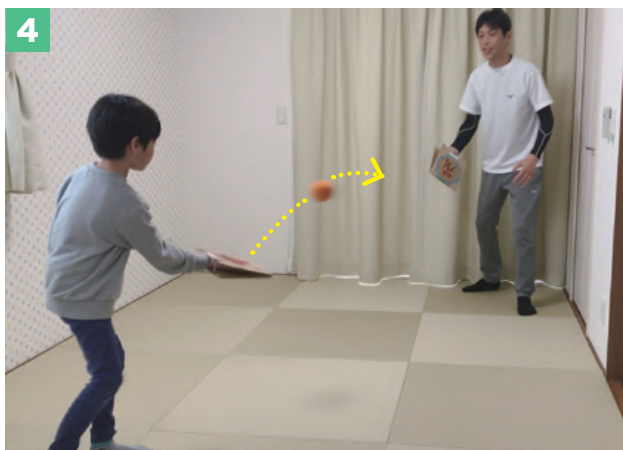
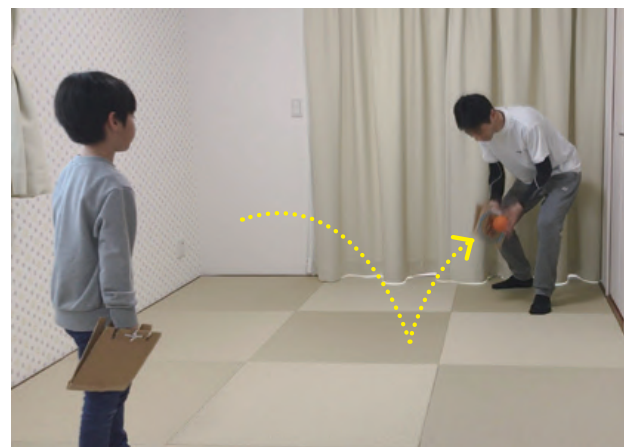
【表・裏対決】

床の上を転がるボールを、相手が指示したラケットの面で打ち返しましょう。



【キャッチラリー】

相手が打ったボールがワンバウンドしてからキャッチして、ワンバウンドさせて打ち返しましょう。



【10回ラリー】

キャッチはしないで、ワンバウンドしたボールを打ち合って、ラリーを10回続けてみましょう。



【しりとりラリー】

ボールをつきながら言葉を考え、しりとりをしながらラリーを続けましょう。



発行 公益財団法人日本テニス協会
編著 今井 茂樹 (日本テニス協会 普及推進副本部長 / 山梨学院短期大学 准教授 / テニピン考案者)
協力 東京学芸大学附属小金井小学校
株式会社ラディアスセブン
大正製薬株式会社
イラスト KASA (少年チャンピオンコミックス『BREAK BACK』作者)
制作 株式会社サンライフ企画