

## ●令和元年度 第1回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和元年8月12日(祝) 8:30~16:00
- ◎開催場所 新居浜市国領川河川敷テニスコート
- ◎参加者 新居浜中学代表36名(別紙参照)
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員ほか 9名
- ◎内容
- 開始式、ウォーミングアップ



○ストローク練習:

- ① 軸足設定の後、ひざを曲げ順回転のボールを打つ
- ② 打球地点によって振り幅を変える(スイングはゆるめず、ラケットヘッドを走らせる)



## ○ネットプレー練習



### ※ボレーにおけるラケットワーク

- ・グリップエンドがヘソから離れない
- ・脇を締めて内から外にラケットを動かす
- ・インパクト時にグリップエンドではなくラケット先端に力が伝わる
- ・打つ瞬間に声を出すことでテイクバック時にリラックスした状態が作れる
- ・フットワークにはサイドステップとクロスステップがある

## ○チャンスボールの攻撃

後衛：高い打点から攻撃的なストローク 前衛：スマッシュ、ハイボレーといった死に球処理



## ○実戦形式

一般選手による模範試合及び解説 ⇒ 一般選手を相手に4ポイントマッチ



- ・8月下旬には学年別県大会があることから、市内大会や東予東部地区予選では決まったプレーが県大会ではさらに厳しいコースに返球されることと、そのために必要な準備、対応、考え方等について指導
- ・特に1年生は1stサーブの確率が低く2ndレシーブでも攻撃ができていないのが現状。次回の強化練習ではサーブレシーブの強化に重点を置いた内容を計画したい