

●令和元年度 第2回 中学代表強化練習 報告書

◎開催日 令和元年9月22日(日) 9:00~15:00

◎開催場所 南中、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41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 7名

◎内容

※台風17号の影響により午前中は南中にて座学

○ミーティング

- ・ソフトテニスという競技の特性、試合の進め方(1点を取るのではなくゲームを取る)
- ・試合における後衛、前衛の役割と目指すプレー、注意する点を説明
前衛が抜かれても良いコースとその際の後衛のフォロー、抜かれたら後衛が拾えないコース、相手前衛のボレー・スマッシュのフォローの重要性については特に時間を割いて説明
また、前衛のポジショニングの基本とタイミングの取り方、目線の切り替えについても説明
- ・対戦相手の分析方法についてチェックシートを用いて説明
- ・分析に基づいた1G目の進め方
- ・国体、全日本インドアの前衛が絡んだプレー集を編集したDVDを鑑賞



午後からは河川敷テニスコートに移動して練習

○ウォーミングアップとしてランニングを入れてのロブ乱打を実施

- ・長い距離を走って打つ場合は最後の2、3歩の歩幅を小さくして正確な位置で軸足設定をし、曲げた軸足を伸ばすことによって球を持ち上げロビングの高さをつける。

※現状では正確な軸足設定ができておらず素振りと違うスイングになっており、スイング軌道も下から上ではなくシュートボールと同じなので思うような高さに打てていない。

○クロス展開から前衛がポーチに出て相手後衛がストレートパスを打たれた時の対応

- ・後衛のフォローと抜かれた前衛の次の準備、パッシングを打った方の前衛の狙い方。

※後衛は自分の前衛が抜かれた対応として何とか拾うという意識付けができたように思われる。また、前衛も抜かれて終わりではなく、後衛が拾ってくれる前提で次のプレーの準備が必要であることを認識していた。

○後衛の6本打ち（前衛はポジショニングとタイミングの取り方を実践）

c r シュートボール×3本、s t ロブへの対応、s t シュートボール、チャンスボール

- ・その場で打てるシュートボールは各々良いボールを打っているが、動かされた後の対応や距離の短いストレートでコートにボールを収めることが今後の課題。
- ・前衛はポジショニングとタイミングの取り方を何とか習得しようとする選手が多かった。

○2nd レシーブからの4球目攻撃

一般選手による攻撃の模範プレイ及び解説

- ・前回よりも2nd サーブの確率は良くなっているが、レシーバーは有効打が打てていないどのコースにどれくらいの深さでどんなスピードのレシーブをすれば、どのようなボールが返ってくるというイメージを持つことが大切。



- ・中学代表強化練習の第1クールは今回で終了し、新人戦後に第2クールの代表選考を再度行い新たなメンバーで10月13日（日）に第3回強化練習を開催する予定。