

## ●令和元年度 第3回 中学代表強化練習 報告書

◎開催日 令和元年10月13日(日) 8:30~16:00

◎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62名(別紙参照)

◎講師 篠崎真紀氏

新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員ほか8名

◎内容

○開始式にて新居浜市議会議員 伊藤嘉秀 様から激励の言葉



○サーブ練習(篠崎真紀氏)

- ・バウンドしてから勢いを増す硬式テニスのスピンサーブを実演して頂いた後、ソフトテニスでのサーブに応用すべく指導



- ・グリップの握り方(イースタングリップ)、トスを上げる際の体の向き・体重移動、スイング軌道、球の回転等について説明。  
参加選手はこれまでと違うグリップ・種類の違うサーブに戸惑いながらも、緊張する場面で有効となるスピンサーブのマスターに取り組んだ。
- ・その後、ワイドとセンターといったコースの打ち分けには、足の角度、腰の角度、肩のラインの設定が重要であることが指導された。

<午後>

○ショートストローク ～ 乱打



- ・ ネットを超えてから落ちる順回転の球質でラリーが続けられるよう、短い距離でのショートストロークを指導員が実演。打ちたい距離に対して必要な振り幅でのスイング、インパクトの前後でのラケット面の動きを意識して実践。
- ・ その後、ベースラインまで後退して通常のストローク練習を行った。

○レシーブ練習

- ・ レシーブにおいて自分が考える有効打を、レシーブ位置から自分の球出しで打ってみる。球の回転、深さ、コース等が自分のイメージした通りに打てれば、その場でワンバウンドさせて同様に打ってみる。
- ・ まずは自らの上げボールでイメージ通りに打球できれば、同じスイングで打てるところに動くだけで有効打となるレシーブを安定して打つことができる。

※練習の際に上げボールの質を高めることで、狙ったところに打てるようになるはず。

○後衛の連続10本打ち (クロス・逆クロス)

○前衛の死に球処理 (左右のサイドラインを越えるよう角度をつける練習)



- ・ 11月の県大会を見すえて、サーブレシーブの強化を重点的に行った。学校での継続的な取り組みが重要と思われる。
- ・ 次回の第4回強化練習は学校行事や大会の予定を踏まえて調整する。