

●令和3年度 新居浜中学代表 第2回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和4年1月6日(木) 9:00~16:00
- ◎開催場所 新居浜市国領川河川敷テニスコート
- ◎参加者 新居浜中学代表女子16名(別紙参照)
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員 1名、監督3名
- ◎内容
- 受付、検温・消毒



○ランニング(平形橋~城下橋) → ストレッチ



○ミーティング: ソフトテニスの競技特性と強い相手と対戦する時に必要な価値観を学習
前衛・後衛それぞれの本日のメニューと目的を説明



○ストロークにおける軸足設定とスイング軌道



※ネットを越えた後に落ちる順回転の打法をショート乱打にて練習。

軸足設定とスイング軌道を前ではなく下から上に打つことを特に意識

最も力が伝わりボールを飛ばせる自分の打点を探すこと

距離が短い分、打ち終わった後の準備、待球姿勢への戻りを早くするよう留意しなければならないが、打球後に体が起き上がってしまい相手が打ってから対応しているため、対応が遅れてしまいタメがない状態でストロークしている。打ち終わった後の戻りを早くできるように反復練習が必要

実践では2nd レシーブで相手を押し込みラリーの攻撃権をとることができる

○クロスステップでのオフェンスボレー



※大きく移動して相手の打球をボレーする主にポーチボレーの時に用いるフットワーク。

①相手コートに打球が着弾したタイミングでポジショニングを完了し、スプリットステップを入れて相手との間合いを計る（ここで相手後衛の視界には入れればベスト）

②相手のスイング開始のタイミングで進行方向と逆の足を小さく斜めに出して方向付け

③2歩目をかかしてから足の裏全体で大きく踏み出し軸足を設定。つま先をネットと平行にすることで自然と肩も回転するので手を動かすことなくテイクバックも完了
この状態を早く作って相手の打球コースとの距離を測り対応する

④軸足を大きく蹴ってインパクトを迎える（手ではなく蹴り足でボールを飛ばすイメージ）

※②を小さく早く出すことで、③の軸足設定を早く長くできるようなリズムでのフットワークが求められる

【昼休憩後、午後の部】

○セカンドレシーブでの攻撃 → つなぎのロブで返球

ショート乱打を応用して2nd レシーブを攻撃し、サーバーはセンター中心に高さをつけて返球する練習



○前衛のチャンスボール処理



※スマッシュ、ハイボレーでの注意点

- ・サイドライン方向へ打って一本で決める
- ・鋭角的に角度をつけられるような軸足設定（特に肩とつま先の向きが重要）
- ・一本で決めることが難しい場合はセンターか相手のバック側へ運ぶイメージ
- ・打つ瞬間に声を出すことで、テイクバック時は息を吸い込みリラックスした状態を作ることができる

○セカンドレシーブでの攻撃 → つなぎのロブで返球 → 前衛のチャンスボール処理

前衛・後衛それぞれの練習を実戦形式で試行。

前衛はポジショニング（攻撃と守りのポジションの使い分け）と角度をつける精度が低い

後衛はセンターへのロブでの返球は習得できてきたが、その後甘くなったボールへの詰めが遅いため攻撃チャンスを逃している（準備と予測、攻撃する意識が必要）



○ゲーム練習 1G目とファイナルゲームのみを反復



◎反省点

新居浜を代表して県大会等で強豪と勝負する際の心構え、試合の進め方等を説き、対戦相手の得意球・苦手なプレー等を見極め、最終的にファイナルゲームで2点多くとる戦術、決定力を身に着けることを求めた。

そのためには現在の自分ができないプレー、苦手なプレーを認識し、常に工夫しながら練習することで得意プレーに変えていってほしい。

後衛：基本的な練習では下半身を意識し、順回転の強いボールが打てていたが、実戦になると特に打つ時以外の運動量・準備が足りない。強豪と対戦することを視野に入れて、ストロークの再現性を高め、常に複数のコースへ打てる構えを身に着けたい。

前衛：前回のディフェンスに引き続き、今回は特に攻撃的なフットワークとネットプレーでの決定力向上をテーマとして練習したが、反復練習により自分がクロスステップのランニングボレーを身に着けるだけでなく、チームメイトに還元できるような取り組みを求めた。