

ジュニアスポーツ育成事業完了報告書

江別市スポーツ協会 会長 様

団体名	江別ソフトテニス連盟
代表者 役職/氏名	会長 石元 雅人

事業名	2024年度ジュニア育成事業 技術講習会
-----	----------------------

このことについて、下記のとおり実施したので報告します。

記

開催期日	令和7年1月13日～令和7年1月13日		
開催場所	江別市民体育館		
参加人数	小学生	中学生	指導者
	0人	53人	4人
事業結果	<p>1) 準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング 体調に合わせてベストな走りを心掛ける。(3周+2周+2周) ・簡単なラジオ体操のようなもので良い。体の部位を意識して効果的に行うこと。体の下から行う。 足首→アキレス腱→膝→太もも・股関節→腕の付け根・肩甲骨→首 <p>2) ラケットをもってボールを打つウォーミングアップ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネットを挟んで向かい合い、ボールを打ち合うボレーボレー。 ・①ベースライン②サーブスライン③ネット前で打ち方を変えて打つ。 ・①～③で前進して打った後、②→③で後退して打つ ※どの位置からもボールの勢いを変えず、打ち方を変えること。 <p>3) サーブ、レシーブ、ハーフボレーの練習。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーバーとレシーバーに別れ、交代しながら行う。 ・レシーブ位置から上げられたボールをハーフボレーで返す。 <p>4) ローボレーの練習</p> <p>前衛…レシーブ後の位置から、サイド側バックでミドル側フォアで。 後衛…レシーブ後の位置から、サイド側フォアでミドル側バックで。</p> <p>5) ボレー、スマッシュ、ストロークの練習</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ボレーした後すぐにスマッシュをする。 ② 順クロスからストレートのあげボールを <ul style="list-style-type: none"> ・逆クロスにロビングを上げる。 ・前衛のサイド側に早いボールを打つ。 ③ 後衛サイドのミドルのサーブをバックハンドストロークで返す。 		

	<p>6) 最後に講師4人が2組ペアを作り 中学生ペアと試合形式で対戦。 中学生は2ポイントでペアを交代して行った。</p> <p>講師の実体験をもとに、試合中にプレッシャーがかかる場面の ボールの打ち方や、普段の練習での意識の持ち方が重要であることを聞き、 今後の練習に役立つことを確認した。 全員が講習の内容も分かりやすく、楽しく受講できたと感想を言っていた。</p>
講師名	講師：三浦充晴 講師補助：渡辺杏香、菊池百佳、増田はな、三田智咲