



## ゲームができる<sup>ちから</sup>力をつけよう！

きびきびと動いて楽しく練習し、ゲームができる<sup>ちから</sup>力をつけましょう。それにはサービ  
スを入れる<sup>い</sup>力<sup>ちから</sup>、レシーブを打ち返す<sup>う</sup>力<sup>ちから</sup>、かえってきたボールを相手コートに打ち返す<sup>あいて</sup>  
力<sup>ちから</sup>を身につけなければなりません。

本年度からはじめた人は審判ができる<sup>ちから</sup>力<sup>ちから</sup>も身につけましょう。

昨年度からやっている人は自分の良さをゲームで発揮できるように<sup>はげ</sup>励み<sup>はげ</sup>ましょう。

## 8月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
2	水	地域学園コート	16:00~18:00	
5	土	東町コート	13:00~17:00	
9	水	地域学園コート	16:00~18:00	
12	土	お盆のため中止		
16	水	地域学園コート	16:00~18:00	
19	土	東町コート	13:00~17:00	大会参加者以外
23	水	地域学園コート	16:00~18:00	
26	土	地域学園コート	08:30~17:00	秋葉区大会
30	水	地域学園コート	16:00~18:00	

## 8月の練習内容

### ●本年度からはじめた人

- ・ラケットを使っのボール打ち
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ
- ・ルールを覚え、簡単なゲームができる
- ・ゲーム、審判、採点票のつけ方

### ●昨年度からやっている人

- ・フォアハンド、バックハンドストローク
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ、ポジション
- ・サービス、レシーブ
- ・ゲーム

## 8月の大会日程

19日(土) 南区長杯(白根総合公園コート)

26日(土) 秋葉区大会(地域学園コート)・・・全員参加でお願いします。

# クイズ

- ① プレーの最中にサービスのチェンジまたはサイドのチェンジの誤りが発見された場合はどうしたらいいですか？
- ② サービスのチェンジまたはサイドのチェンジの誤りがファーストサービスのフォールトの後に発見された場合はどうしたらいいですか？

- ① プレーを中断する。  
 ② プレーを中断しない。
- ① ファーストサービスから行う。  
 ② セカンドサービスから行う。

## 基本 1 基本の陣形とポジション

ネットを境に両チーム(ペア)が対戦するダブルスは、チームの2人が、ベースライン付近でポジションをとる「並行陣」と、チームの1人がネットにつく「雁行陣」があります。

ソフトテニスでは、ネットプレイによって攻撃・守備の多彩さが生まれることから、雁行陣が基本陣形とされます。

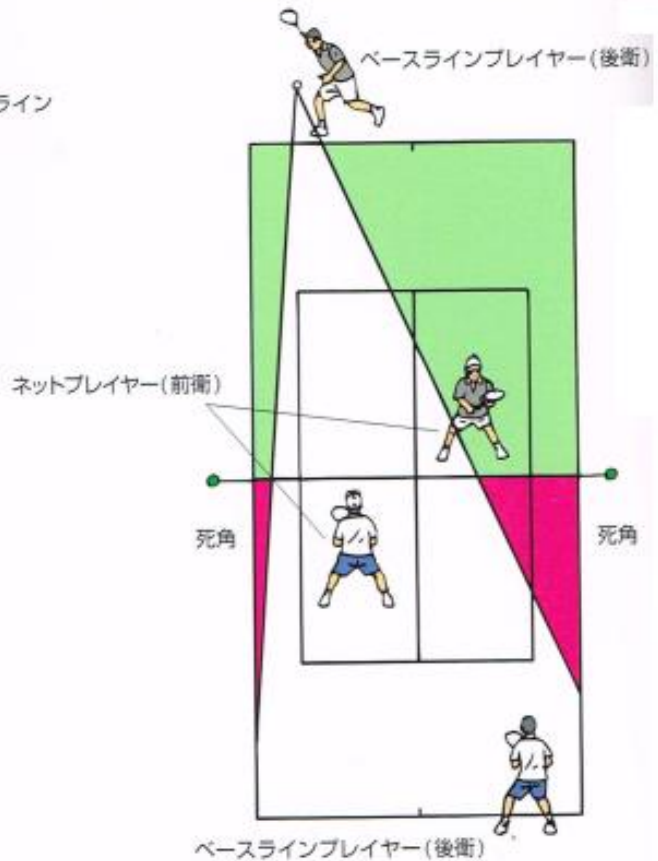
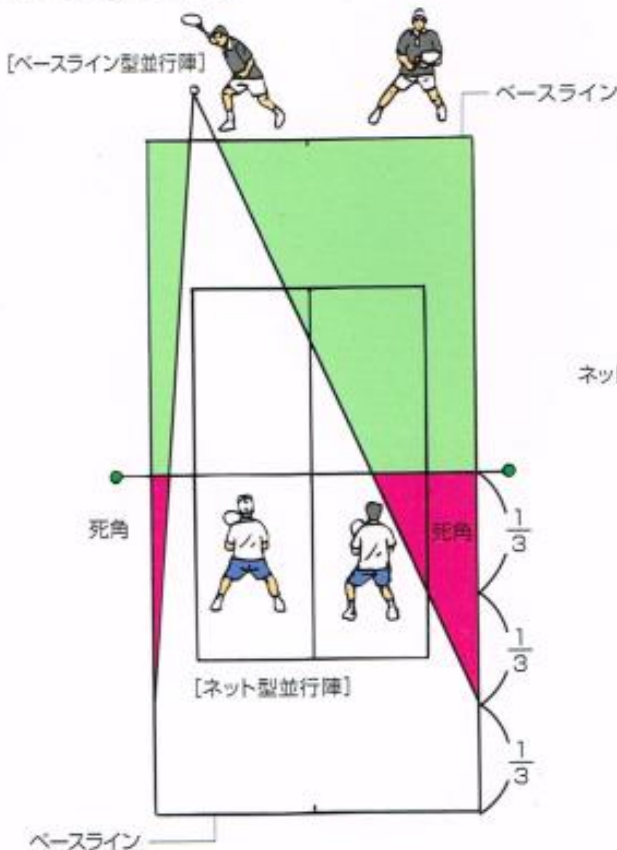
※並行陣にはベースライン型とネット型の2つの形がある

### 並行陣

並行陣は、チームの2人がネットに並行のポジションをとってプレイする。

### 雁行陣

雁行陣は、チームの1人がネットプレイヤー(前衛)で、もう1人がベースラインプレイヤー(後衛)になる。



クイズの答え

① ② ① プレーを中断しない(中断するポジションを失う)。② ① ファーストサービスから行う。