



たいかい さんか

**大会に参加してみようでしたか！**

9月には県学年別大会、燕ジュニアオープン大会と実力を試す機会がありました。積極的に試合に参加して自分の力を確かめてみましたか。どんなところが良かったか。どんな力が足りなかったか。わかりましたか。

10月も大会が多くありますが、9月の大会の反省を踏まえて自分の目標をしっかりとて練習に励みましょう。

**10月の練習日程**

日	曜日	場所	時間	備考
4	水	地域学園コート	16:00~18:00	
7	土	東町コート	13:00~17:00	大会参加者以外
11	水	地域学園コート	16:00~18:00	
14	土	東町コート	13:00~17:00	大会参加者以外
18	水	地域学園コート	16:00~18:00	
21	土	東町コート	13:00~17:00	
25	水	地域学園コート	16:00~18:00	
28	土	東町コート	13:00~17:00	

**10月の練習内容**

## ●本年度からはじめた人

- ・ラケットを使ってのボール打ち
- ・ストローク練習（ロビング）
- ・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
- ・フォア、バックの打ち込み練習
- ・ボレー、スマッシュ、ポジション
- ・サービス、レシーブ
- ・ゲーム

**10月の大会日程**

- 1日（日）秋葉区近郷大会（男子：地域学園コート、女子：小須戸運動公園コート）
- 7日（土）南区スポーツ大会（白根総合運動公園コート）
- 14日（土）県クラス別大会（胎内市国際交流公園コート）

## 「プレイヤーの心得」クイズ (〇〇の答えは?)

- プレイヤーはお互いに「**A**〇〇〇」を大切にし、次のことを守らなければなりません。
- (1) 大きすぎる声を出したり、相手が嫌な感じを受けるようなことをしたり、言ったりしてはならない。
- (2) マッチ (試合のこと) の始まりから終わりまで、続けてプレーすること。
- ① サイドのチェンジとファイナルゲームに入るときは、前のゲームの最後のポイントが終わってから、1分以内に次のゲームのポイントを始められるようにすること。遅いときにはすぐ始められるようにアンパイヤーは「**B**〇〇〇〇〇〇〇」とコールする。
  - ② 相手がレシーブの構えをしているのにサービスをしなかったり、相手がサービスをしようとしているのにレシーブの構えをしなかったりしてはいけない。
  - ③ わざとゲームを「**C**〇〇〇〇〇〇」ことをしてはいけない。
  - ④ マッチの進行に妨げとなるような、パートナー同士の話し合いや休憩をしてはいけない。
  - ⑤ ゲームが終わったら、すぐに次のゲームに入ること。
  - ⑥ 「**D**〇〇〇〇〇〇〇〇〇」の中で、サイドのチェンジをするときは、休憩をしたり、監督のアドバイスを聞きに行ったりしてはいけない。
  - ⑦ スtringの張り替えやグリップテープを巻き替えるなど、ラケットの修理をしてはいけない。
- (3) 「**E**〇〇〇〇〇〇〇」が言ったことにしたがってプレーしなければいけない。

## 乱打練習にもひと工夫

細かく素早いフットワークを身に付けるには、普段の練習から軸足設定や体重移動などの基本をしっかりと行うことが大切です。

大股で1歩、2歩動いて返したボールが、たとえ「ナイスボール」だったとしても、それが本番でもできるとは限りませんし、あまりほめられたフットワークではありません。しっかり軸足を置いて、体重を乗せることを忘れないでください。

また、乱打練習でもその場で軽くジャンプしたら、右→左→右と軸足をとってから返球するなど (細かくステップ)、ただ打つのではなく、常にフットワークを意識して取り組む工夫をしましょう。

クイズの答え

① 〇 ② 〇 ③ 〇 ④ 〇 ⑤ 〇