



## ウォームアップをしっかりとやり、基礎技術の充実を！

11月はアウトドア（屋外）とインドア（屋内）の違いによるゲームの展開の仕方の違いを理解して、技術として身につけるものは何かを知り、練習に励みましたが、成果があがりましたか。

12月は寒さが一段と厳しくなりますのでウォームアップをしっかりとやり、よく身体を動かして練習に励みましょう。

## 12月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
2	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
6	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
9	土	地域学園体育館	13:00~17:00	大会参加者以外
13	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
16	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
20	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
23	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
27	水	小須戸体育館	16:00~19:00	

## 12月の練習内容

### ●本年度からはじめた人

- ・フォアハンドのストローク練習
- ・バックハンドのストローク練習
- ・フットワークの基本練習
- ・前後・左右に動いてストローク練習
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ

### ●昨年度からやっている人

- ・ストロークの打ち込み練習
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ゲームを想定してのストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ
- ・サービス、レシーブ
- ・サーブレシーブからのラリー練習

## 12月の大会日程

9日（土）新潟県学年別大会・女子（五泉市総合会館）

24日（日）新潟県学年別大会・男子（小千谷市総合体育館）

# <ソフトテニス基礎のキーワード>

## 1. 主役は下半身

- 走って追いつく→構える→相手を見る→打つ
- いずれも基本は足・腰の早さと安定性が重要

## 2. 大から小、小から大

- 距離があるときは大きく動き、距離が近くなってきたら小さく動いて調整
- 小さく早く構えて大きく振り出すのが基本

## 3. セットポジションが肝要（ボークはダメ）

- 打つ前には必ず一旦構えが静止するようにすること
- 静止がない状態は不安定につながる

## 4. 上半身による微調整

- 差し込まれた時や狭い側へのコース変更時に上半身を立て気味にして調整
- この柔軟性と吸収力がとても大事

## 5. 点と線、円と線

- 重心を移動させることにより打点が線になる
- コントロールをよくするためにも腰の動きは円運動ではなく線運動が必要
- 打球の強さもコントロールの良さ（球持ちの良さ）も線運動が肝要

## 6. 高いほど前で

- 打点が高い時は前で打つ（重心の移動は前方下方向へ）
- 30センチ高くなったら30センチ前で打つイメージ

## 7. 開いてしまうのはダメ、開いていくのが正解

- 脇が開いた状態で打ち始めるのは強さ、コントロールともに不十分となる
- 脇をしめて打ち始めフォロースルーのために開いていく打ち方が重要



後ろにあった重心を前に移動させていくと同時にラケットを下から上に振り上げていくと、インパクトのときにしっかりとボールに力を伝えることができます