

# ソフトテニス

## Soft Tennis

---

### 部活動指導の手引き



公益財団法人日本ソフトテニス連盟

JAPAN SOFT TENNIS ASSOCIATION

# はじめに

---

(公財)日本ソフトテニス連盟は、我が国におけるソフトテニスの普及振興を図り、国民の心身の健全な発達に寄与することを目標に活動を推進しています。

登録会員数は40万人を越えており、その内、中学生登録会員数は約26万人（平成31年2月現在）で全登録の65%ほどであり、この傾向は10数年来大きな変化はありません。中学校におけるソフトテニス部活動は正に我が国におけるソフトテニス推進の中心というべき存在になっています。

この中学校における運動部活動が、今日においては、社会や経済の変化により、教育などに関わる課題が複雑化、多様化する中で、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えてきています。とりわけ、少子化が進展する中、ソフトテニス部活動においても、従前と同様の運営体制では維持は難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機を訴えるところも出てきています。

将来においても、全国の生徒が生涯にわたってソフトテニスを通じて、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、ソフトテニス運動部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた活動を行うことができるよう、すみやかに、運動部活動の在り方に関し、抜本的な改革に取り組む必要が生じてきました。

そこで本連盟においては、ソフトテニス部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための「ソフトテニス 部活動指導の手引き」を作成することといたしました。内容は、指導上の留意点、効果的な練習方法、競技レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間・月間・年間の活動スケジュール、安全面の注意事項などから構成され、運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいものとなっております。

この「手引き」を中学校におけるソフトテニス指導に活用いただき、ソフトテニス部生徒、顧問の先生がソフトテニスを通じて豊かなスポーツライフを構築されることを願ってやみません。

最後になりますが、編集にご協力いただいた、本連盟関係者の皆さんに深甚の敬意を表します。

(スポーツ庁 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 参照)

(公財)日本ソフトテニス連盟  
専務理事 野 際 照 章

# 目 次

---

I. ソフトテニスの特徴	1
II. 部活動指導の留意点	3
III. ソフトテニスの技術	5
IV. ソフトテニスのマッチ	14
V. ルールと審判	17
VI. コンディショニングとトレーニング	21
VII. 練習の計画	23
VIII. 安全面の配慮	26

# 1. ソフトテニスの特性

## 1. ソフトテニスとは

日本で生まれたソフトテニスは、年少から高齢層までの老若男女が、ラケットを用いて柔らかいボールを楽しく打ち合い、小人数でもゲームができ、手軽に親しめる生涯スポーツです。ラケットが軽くボールが柔らかいため、コートに多人数が入った練習プログラムを工夫することができ、人やボールとの衝突や怪我の危険性はきわめて低く、手首の腱鞘炎やテニス肘などの障害も少ない、安全性の高いスポーツといわれています。

ソフトテニスをすることによって、パートナーとの人間関係、特にペア（1対）による友情やチームワークが会得でき、日常の社会生活にも役立ちます。またソフトテニスをすることは、身体の柔軟性や敏捷性の養成、さらには決断力や意志力を培うことにもつながります。ソフトテニスは礼儀の正しさ、コート上や試合でのマナー、ルールの遵守、服装に至るすべてに格式高い気品と雰囲気を持っており、技術と勝敗の追求を求める以上に、精神的な醸成を求めることができます。初級者の段階ではラリーを1本でも長く続けようとすることによって、お互いのノンバーバルなコミュニケーションや、相手を配慮した心配りがなされ、目標とする回数が達成された時の喜びや満足感は何ものにも代え難いものとなるでしょう。

## 2. 競技の特性

### (1) ボールとラケットの特性

重さ30g～31gの柔らかいゴムボール（原則として白色）を、ストリング（ガット）を張った重さ200g～300g程度のラケットで打球する競技です。ボールの空気圧は専用の空気ポンプで調整されるものであり、プレーするコートサーフィスで1.5mの高さから落としてバウンドさせたとき、70cm～80cmの高さまで到達するものと決められています。

### (2) 打球の特性

コート中央のネットをはさみ、2人对2人（ダブルス）もしくは1人对1人（シングルス）の形で、自分の手でトスしたボールをノーバウンドで打球するサービスから始まり、レシーバーは自陣のサービスコートでワンバウンドしたボールを返球します。それ以降のラリーでは、ワンバウンドまたはノーバウンドのボールを自由に打ち合うことができます。

### (3) ゲームの特性

サービスは、1ゲームの中でパートナーと2ポイントずつ交代して行います。サービス時にはもう一方のパートナーは、後陣あるいは前陣に自由にポジションをとることができ、グラウンドストロークをベースに、ボレーやスマッシュといったオールラウンドなプレーで、さまざまな展開が可能となります。

#### (4) 技能の特性

ベースラインプレーヤーには、グラウンドストロークにおいてボールのコース、スピード、軌道、回転、球種などをコントロールする技術、また相手のネットプレーヤーに対処する技術、さらには味方ネットプレーヤーをコンビプレーで活躍させる技術が必要とされます。一方、ネットプレーヤーには基本的に、ネット際からサービスラインあたりまでのエリアでのボレーやスマッシュの技術が求められます。またサービスの際、ベースラインからネットに向かうまでの対応がきわめて重要となります。ゲームにおいては、どちらのプレーヤーにも相手から打たれるボールのコースや球質に対する予測、また瞬時の判断と決断そして反応が要求されます。

#### (5) 体力の特性

ソフトテニスは、「走る」「打つ」といった動作からなり、人間の基本的な身体運動が基盤となっています。「走る」動作の中には、前後左右にときには瞬時的に素早く、ときにはゆっくりといった、緩急自在でリズムカルなフットワークが要求されます。試合に勝つためには、最後まで粘り強く戦い抜くためのスタミナも必須となります。「打つ」動作では、相手の返球のコースや落下点を予測し、スピーディーなフットワークと打球時に大きな力を与えるためのパワーが必要です。また、スピードと正確性をコントロールするために重心の移動や、回転動作を生み出すための脚、体幹、腕のバランスのとれた動作が要求されます。

#### (6) 心理の特性

ソフトテニスは、相手との心理的駆け引きが勝負を左右するメンタルなスポーツでもあります。作戦・戦術面における予測判断は重要であり、物理的根拠や心理的根拠のもとになされるものです。特に大事な場面で不安やプレッシャーによる緊張をいかにコントロールするか、また日頃身につけた力を大会でいかに集中して発揮するか、といったメンタルタフネスが要求されます。さらには、いかに自信をもって戦うか、ということもポイントとなるでしょう。



## II. 部活動指導の留意点

### 1. 学校生活の中での指導

運動部活動の位置づけについて、学習指導要領には以下のとおり記載されています。

#### 中学校学習指導要領(平成29年告示) 第1章 総則

##### 第5 学校運営上の留意事項

##### 1 教育課程の改善と学校評価, 教育課程外の活動との連携

ウ(前略)…特に, 生徒の自主的, 自発的な参加により行われる部活動については, スポーツや文化, 科学等に親しませ, 学習意欲の向上や責任感, 連帯感の涵(かん)養等, 学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり, 学校教育の一環として, 教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際, 学校や地域の実態に応じ, 地域の人々の協力, 社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い, 持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

### 2. 部活動の教育的効果

#### (1) 運動部活動の意義

運動部活動を通じて、スポーツの技能などの向上のみならず、生徒の「生きる力」の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望めます。学校教育の一環としてその管理下で行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、切磋琢磨し、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、下記のような様々な意義や効果が期待されます。

- ❖ スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育む。
- ❖ 体力の向上や健康の維持・増進につながる。
- ❖ 保健体育科などの教育課程内の指導で身に付けた力を発展・充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校全体の教育活動に生かす機会となる。
- ❖ 自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- ❖ 自己の能力が確認できるとともに、更なる目標を定め努力により向上することや達成感、成就感などをもたらす。
- ❖ 互いに競い合い、励まし合い、協力し合う中から友情や信頼を築き深め合う中で、学級・学年を離れた仲間と指導者との触れ合いによる、コミュニケーション力や社会性を育む。



## (2) 運動部活動での指導

学校教育の一環としてその管理下で行われる運動部活動は、校長のリーダーシップのもとで行われます。学校組織全体で活動の運営や指導の目標・方針・年間指導計画、日常の練習計画などについて、顧問会議を開くなどして教員ほかの間で意見交換、指導の内容や方法の研究、情報共有を図り進めることが大切です。

- ❖ 目標・活動方針の作成および生徒のニーズや意見を反映させて運営する。
- ❖ 日常の健康管理、安全確保、栄養管理を徹底する（保健体育科や養護教諭との連携）。
- ❖ 保護者などへ目標、指導計画と方法、内容とねらい、活動期間や活動時間、費用負担などを説明し、理解と協力を得る。
- ❖ 外部指導者などの協力や連携は、学校の方針に基づき、十分な調整を必要とする。
- ❖ 最新の研究成果などを踏まえ、科学的な指導内容や方法を取り入れ、指導に活用する。
- ❖ 精神的・肉体的な負荷や厳しい指導、人間性や人格の尊厳を否定する言動や行為、体罰は絶対に許されないと自覚する。

## (3) 望ましい指導者像

学校教育の一環としてその管理下で行われる運動部活動は、「勝利至上主義」ではなく、生徒が生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むものです。指導者は、発達段階に応じた心身の成長を促すことのできる指導方針と理念をもち、自らも常に研鑽に努め、人間的な魅力に溢れていることが大切です。

- ❖ 生徒との信頼関係を構築し、「生徒の話を聞く」「叱るより良い点を褒めて伸ばす」「生徒自身に考える力をつけさせる」「責任をもたせる」など、生徒のやる気と自立心を育てるためのサポートができる人である。
- ❖ スポーツマンシップとフェアプレーに代表される、マナー、エチケットなど道徳的規範をしっかりと身に付けさせるサポートができる人である。
- ❖ 生徒一人ひとりに明確な目標を設定させ、学習をはじめ学校生活全般にわたり、一生懸命に努力を続けさせるサポートができる人である。
- ❖ 保護者や応援してくれる人たち、部活動のできる環境を支えてくれている方への「感謝の気持ち」を育む指導を常に忘れない人である。



# Ⅲ. ソフトテニスの技術

## 1. 効果的な身体の使い方

最新版 ソフトテニス指導教本  
P.30~P.39

競技力向上に向けて、本来人間が持ち合せている身体機能が無駄なく活用すれば、レベルアップが可能になります。そのために身体の各機能の働きを学び、それをプレーにつなげられるように取り組んでいきましょう。

### (1) パワーポジション

待球姿勢の中で最も安定して力が入る姿勢のことを指します。足の裏で地面をしっかりと踏みしめることで、効率よく地面からの力の作用を得ることができます。

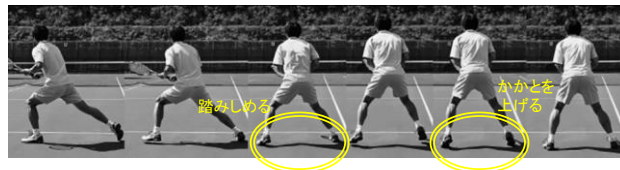
#### ネットからの距離で変わるパワーポジション

- ❖ 前方（ネット付近）：相手からの距離が短く、速いボールに素早く反応するため、スタンスを肩幅くらいにとり、膝をゆるめて伸ばしておく。つま先荷重で立つ。
- ❖ 中間（サーブスライン付近）：低く速いボールをノーバウンドで返球するため、やや前傾姿勢でスタンスは肩幅よりも広めにとる。膝を曲げて腰を落とす。
- ❖ 後方（ベースライン付近）：ワンバウンドしたボールを返球するため、膝は曲げすぎずに内側に入れ、やや前傾姿勢をとる。両足裏で地面をグッと踏みしめる。



### (2) スプリットステップ

待球姿勢から瞬時に速く移動するためのステップです。地面に対して両足のかかとを踏み込むことで、アキレス腱の反応で素早い動き出しが可能となります。具体的には、パワーポジションからつま先立ちになり、そこからかかとを踏みしめるように地面に圧を加えます。ただし、両足ジャンプではないことに留意してください。





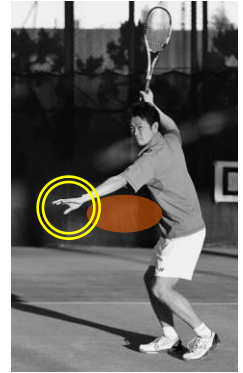
### (3) ゼロポジション

肩関節が最も安定し、インパクト時にボールに力が伝わりやすい肩と腕の角度のことです。具体的には、肩甲骨の軸（肩甲棘）と上腕骨の長軸が一直線になる位置関係（脇の角度で約120度）を指します。ゼロポジションではどの筋肉にもバランスよく力がかかり、体幹からのパワーが無駄なく伝わると考えられています。



### (4) フリーアーム（ラケットを持たない腕の使い方）

ソフトテニスの技術には、軸（体幹）を中心に回転して行われるものが多くあります。その場合、ラケットを持つ腕の動きだけが重要なのではなく、ラケットを持たない反対の腕（フリーアーム）も、バランスを取るためや、回転を促すために大切な役割を果たします。フォアハンドのグラウンドストロークでは、テークバック時にフリーアームの手の甲を上に向けることで、ラケット腕の肘が上がりやすくなります。またフリーアームと体幹との間に空間を作ることで、スムーズな回転運動につながります。それぞれの技術にあったフリーアームの使い方を工夫してください。



### (5) キネティックチェーン（運動連鎖）




地面からの力を受けながら、下半身、上半身、そしてラケットまでの身体の連鎖構造を効率的に動かすことで、速いボールを打つことができます。具体的には、下半身で生み出された力学的エネルギーが、時間的に遅れながらラケットまで伝達されています。指導場面では、「軸足の膝にタメを作る」、「胴体をひねる」、「踏み込み足の膝でカベを作る」などの表現が使われることがあります。



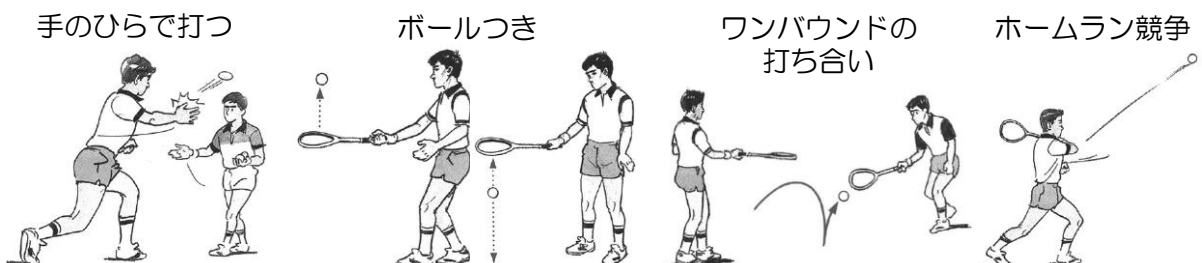
## 2. ラケットの使い方

### (1) グリップ

ラケットの握り方を「グリップ」といいます。グリップは大まかに、ウエスタン、イースタン、そしてその中間のセミイースタンに分けられます。初心者、初級者の段階ではほとんどのプレーをウエスタングリップとするのが一般的です。しかしながら、プレースタイルの多様化にともない、さまざまなグリップの使い分けが求められるようになってきています。

プレー	厚い	←————→		薄い
	ウエスタン	セミイースタン		イースタン
グラウンドストローク	<ul style="list-style-type: none"> <li>標準グリップ</li> <li>ストローク全般の安定性と攻撃性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエスタンとイースタンの中間</li> <li>広い角度をつけやすい</li> <li>フォアハンドストローク</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バウンドの低いボールの処理</li> <li>スライスショット</li> </ul>
サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>フラットサービス</li> <li>リバースサービス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い打点のサービス</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスサービス</li> <li>ショルダーカットサービス</li> <li>アンダーカットサービス</li> </ul>
ボレー	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボレー全般</li> <li>身体に近いボールの処理</li> <li>身体から遠いバックボレー</li> <li>バックローボレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体から遠いフォアボレー</li> <li>フォアローボレー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>身体から遠いフォアボレー</li> <li>フォアローボレー</li> </ul>
スマッシュ	<ul style="list-style-type: none"> <li>浅いロビング</li> <li>バックスマッシュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い打点のスマッシュ</li> <li>深いロビングを強打できる</li> <li>リストを使いやすい</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>高い打点のスマッシュ</li> <li>深いロビングを強打できる</li> <li>リストを使いやすい</li> </ul>
フォロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体に近い裏面を使ったフォロー</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>身体から遠い裏面を使ったフォロー</li> </ul>
プレーヤー側から見たときのイメージ				

### (2) ボール慣れとラケット慣れ



### 3. グラウンドストローク

最新版 ソフトテニス指導教本  
P.42~P.69

グラウンドストロークとは、コートに1度バウンドしたボールを打球する一連の動作のことです。利き手側で打球することをフォアハンド、利き手の逆側で打球することをバックハンドとよびます。

テークバックでは、グリップは小鳥をつかむようにやさしく握るようにし、顔の高さぐらいまで高く上げるようにするとよいでしょう。ただし、バックスイングの大きさは打つボールの長さにより調整し、短く打つ場合は小さく、長く打つ場合は大きくとります。フォロースルーも同じで、短く打つ場合は小さく、長く打つ場合は大きくなります。

テークバックの完了と同時に軸足（後ろ足）を設定し、タメをつくります。その状態から踏み込み足を出し、後ろから前に体重移動していきます。重心は低く保ち、腰（骨盤）・肩・肘・手首の順に力が伝わるよう、身体を回転させてスイングします。その際、身体が流れないように心がけましょう。

#### (1) グラウンドストロークの構え

両足裏で地面をグッと踏みしめ、頭、膝、つま先が一直線になるようにやや前傾姿勢をとります。ただし、股関節から内またにするのではなく、膝だけを内側へ入れる意識にしましょう。体軸に対して身体が反らないよう、また前にかがみすぎないようにしましょう。



#### (2) フォアハンドの基本的な打ち方

#### フォアハンドのグラウンドストローク(3種類の打点)



❖ アンダーストローク：膝から下の高さで打球するストローク。膝を曲げて、後ろから前へ体を移動させながら、ボールを送り出すように打つ。下半身の強さが必要となる。



❖ サイドストローク：腰の高さぐらいで打球するストローク。体の軸をまっすぐにして打てるので、体の回転を使いやすく、ミスもしにくい。



❖ トップストローク：肩の高さぐらいで打球するストローク。最も攻撃的なグラウンドストロークで、流す方向に打ちやすい。



### (3) バックハンドの基本的な打ち方

ラケットを持つ利き腕（肩）が前にくるので、打点は肩幅分前方になり、クローズドスタンスになることが多くあります。大きくテークバックするのは難しいですが、相手に背中が見えるくらい上体を捻るとよいでしょう。打点はフォアハンドストロークよりも幅が狭くなりますが、上達するとフォアハンドストロークよりもミスなく打つことができます。踏み込み足の延長線上でインパクトを迎えるのが望ましいです。

#### バックハンドのグラウンドストローク(2種類の打ち方)



❖ 片手打ち：手の甲で打つイメージでテークバックを行うと、脇をしめることができる。利き腕の逆側の手は、インパクト後に後ろに開くようになるのが一般的である。



❖ 両手打ち（韓国式）：インパクト時に利き腕の二の腕や肘のすぐ下を、逆の手でプッシュして打つ。スイングが安定しやすく、初心者やバックハンドが苦手なプレーヤーへの指導に効果的である。

### (4) スライス

ボールの下側をこするようにインパクトし、打球に逆回転を与える打ち方です。特にシングルスにおいて多用されます。



### (5) ロビング（ロブ）

打球が山なりの軌道となるロビングは、ソフトテニスの大きな特長の1つで、膝を伸ばしながら下から上にラケットを振り上げて打ちます。ボールの軌道が低くスピードが速い、攻撃的中ロブも有効です。



### (6) スタンス

打球方向に対して踏み込む足の方向（打球する際の両足の位置）のことです。

#### スタンスの種類



❖ クローズドスタンス：低い打点のときに使われ、引っ張る方向に打ちやすい。



❖ スクエアスタンス：基本となるスタンスであり、サイドストロークが打ちやすい。



❖ オープンスタンス：高い打点のときに使われ、流す方向に打ちやすい。





## 4. ボレー

相手の打球（特にシュートボール）に対してノーバウンドで返球するプレーをボレーといいます。

### (1) スタンダードボレーの構えと打ち方

スタンスを大きく広げず、かかとを少し上げ足首と膝の力を抜き、ラケット面は下に手を添えてネットより高くして構えるのが基本です。軸足に体重移動しつつテイクバックし、踏み込み足を出し、ラケットを振り出してインパクトします。その後、送り足を出してバランスを保ちます。



### (2) ランニングボレー

身体から離れたコースのシュートボールに対し、素早く追いかけて行く、攻撃的ボレーです。

#### 基本的なランニングボレー(4種類のコース)



❖ フォアのクロスボレー：顔の前で打つイメージでインパクトするのがよい。



❖ フォアのストレートボレー：打点をより前にとり、ボールをコートの内側に入れるように打つ。



❖ バックのクロスボレー：フォアのクロスボレーよりも体を横に向ける必要がある。



❖ バックのストレートボレー：打点をかなり前にし、自分の背中方向に打球するようなイメージで打つ。

### (3) ローボレー

中間ポジションにおいて行う、打点の低いボレーです。下半身を柔らかく使い、ボールをラケット面で運ぶイメージで、送り出すように打ちます。



### (4) ディフェンスボレー

身体に近いコースに打たれたシュートボールに対する守備的ボレーです。



### (5) ハイボレー

顔よりも高い打点のボレーです。ロブなどを止める際に活用されます。



## 5.スマッシュ

スマッシュは、相手のロビングボールなどをノーバウンドで、頭よりも高い打点で、上から鋭く打ち下ろす打法です。ソフトテニスの中で、最もダイナミックで迫力のあるプレーの1つといえるでしょう。スマッシュには、スタンダードスマッシュ（フォア）、ジャンピングスマッシュ、バックスマッシュなどがあります。

初級レベルではウエスタングリップで練習するのが望ましいです。レベルの向上にしたいが、広範囲の打点に対応できるように、セミイースタンもしくはイースタングリップへと変化させていくとよいでしょう。

### (1) スマッシュの打ち方

膝を軽く曲げた状態で軸足（後ろ足）設定を行い、膝のタメを十分に使ってタイミングをとります。この形から軸足を伸ばす力を使ってラケットを振り出します。インパクトでは、ボールを上から叩くイメージではなく、ラケット面でボールをつかみ、コースへ運んでいく感覚でスイングしましょう。両肩を入れ替えるようにスイングすることで、上体の回転を引き出します。



### (2) 打たれた球に応じたスマッシュ

#### フォアハンドのスマッシュ(3種類の打ち方)



❖ **前進スマッシュ**：前進するフットワークを活用して打つ。踏み込み足は、打ちたい方向へ向けて前方へ踏み出すようにする。



❖ **後退スマッシュ**：後方へ打たれたボールに対して、踏み込み足を真横に踏み出して打つ。身体の回転をより大きく使うようにスイングする。



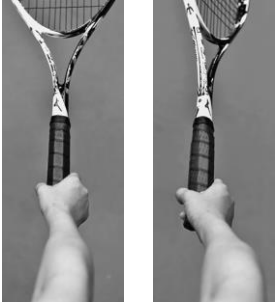
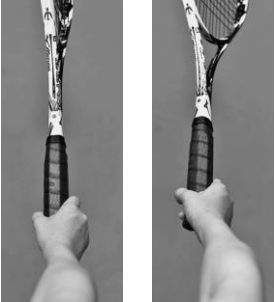

❖ **ジャンピングスマッシュ**：後方へ大きく打たれたボールに対してジャンプして打つ。利き手側の逆の脚を引く力を利用してスイングする。



## 6. サービス

### (1) オーバーハンドサービス

オーバーハンドサービスではトスが特に重要です。トスを安定させるためには、肘や手首はできるだけ使わない（肘を曲げない）ようにします。オーバーハンドサービスの分類は次のとおりです。

	フラット	スライス	リバース
特徴	インパクト時にボールに対し、ラケット面をフラットに当てるため、スピードと威力のあるサービスとなる。	（右利きの場合）ボールの右上をこするように打つため、右から左へカーブするサービスとなる。「確率」「スピード」「コース」を同時に求めるのに適したサービスでもあり、オーバーハンドサービスの主流である。	（右利きの場合）ボールの左側をこするように打つため、左から右へカーブするサービスとなる。筋力の弱い小・中学生に適している。スピードはあまり出ないが相手のバックハンドを攻撃する場合に有効である（右利きのレシーバーの場合）。フラットサービスを練習しているうちに、自然とリバースになるケースが多い。
グリップ	ウエスタン/セミウエスタン 	イースタン/セミイースタン 	ウエスタン 
スタンス	ややクローズドスタンス	クローズドスタンス	ややオープンスタンス あるいはスクエアスタンス

### オーバーハンドサービス(3種類の打ち方)



❖ フラットサービス：体の伸び上がりを使うことでボールに順回転が与えられ、成功率が上がる。写真では両足でジャンプし左脚で着地している。



❖ スライスサービス：ボールをこすり上げるように打つ。ラケットを下から上に投げるようなイメージで打つとコツがつかみやすい。



❖ リバースサービス：ボールの手前側をこするように回転を加える。打ちたい方向に足を1歩踏み出すようにすると打ちやすい。



## (2) アンダーカットサービス

強い逆回転をボールに与えることによって不規則な打球を生み出す、攻撃的なサービスです。主にイースタングリップが使われ、オープンスタンスで構えます。インパクトでボールの下をこするように、またラケット面上をボールが転がるように打つのがコツです。導入段階では、腰くらいの打点で打つようにし、コツがつかめたら、少しずつ打点を下げていくとよいでしょう。



## 7. レシーブ

最新版 ソフトテニス指導教本  
P.114~P.119

相手のサービスを返球するグラウンドストロークをレシーブといいます。ラリー中のストロークよりも打球距離が短く、一般的なグラウンドストロークと比べると、コンパクトなスイングが必要となります。

### (1) ファーストサービスに対するレシーブ

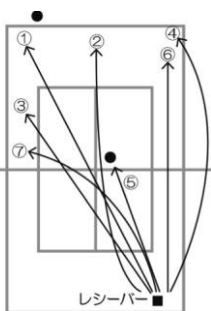
攻撃的なファーストサービスに対して、レシーブでまず考えることは、確実に返球すること、そしてバランスや陣形をたて直す時間をつくることです。具体的にはサーバーの足もと、もしくはセンター寄りのコースに長いボールを返球するとよいでしょう。また、ネットプレーヤーの攻撃をかわす意味でロビングを用いる場合もあります。

### (2) セカンドサービスに対するレシーブ

セカンドサービスに対しては、攻撃的なレシーブを心がけます。相手の陣形によって攻撃の方法は違ってきますが、基本的には相手プレーヤーをどのように動かすかが重要となります。

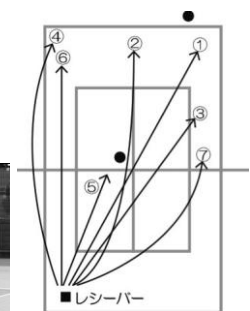
## 一般的な雁行陣に対するレシーブコース

### ❖ クロスサイド



- ① コーナー
- ② センター
- ③ 角度のついたクロス
- ④ ストレートへのロビング
- ⑤ アタック
- ⑥ サイドパッシング
- ⑦ ツイスト

### ❖ 逆クロスサイド





# IV. ソフトテニスのマッチ

## 1. ダブルスのマッチ

最新版 ソフトテニス指導教本  
P.124~P.125

### (1) ダブルスの陣形

ソフトテニスではダブルスが多くプレーされます。ダブルスでは、ペアの2人が効果的に連携できるように心がけましょう。基本的には、プレーする位置がネットに近いほど攻撃的になり、逆に遠いほど守備的になります。これまで日本国内では、雁行陣対雁行陣の対戦が主流でした。しかしシングルスが広く普及した影響もあり、オールラウンドプレーヤーが増え、陣形を変化させながらプレーするケースも増えてきています。

### 陣形とその特徴



❖ **雁行陣形**：1人がベースライン付近、もう1人がネット付近で役割を分担してプレーする。攻撃と守備のバランスを保ちやすい。



❖ **並行陣形(後陣)**：2人ともがベースライン付近でプレーする。守備力は高いが、ポイント源が少ない。

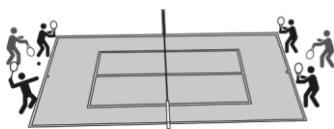


❖ **並行陣形(前陣)**：プレーヤー2人ともがサーブラインとネットの間付近でプレーする。ボレーなどが多く、攻撃力が高い。

### (2) ダブルスへの導入練習

【学習の狙い】ゲーム練習において、前後両方のポジションを体験し、コートカバーリング能力の養成を通して、協力しながらゲームを楽しむ喜びを感じましょう。

### 3対3ゲーム(ダブルスコート)



- ① 各チーム2人がベースラインの外で構え、残りの1人はその後方で待機する。最初のボール出しは交互に行う。ボールを打った選手は待機する選手と交代し、ラリー中はこれを繰り返す。アウト、ネット、ツーバウンド、同じ選手が2回連続で打った場合に相手チームのポイントとなる。4点先取した方（3-3の場合はデュースとなり連続して2ポイント取った方）が勝ちとなる。
- ② ルール①に、ノーバウンド処理した場合は2ポイント取得となるルールを追加する。ただし、対戦相手に触られずにツーバウンドした場合のみ、この2ポイントが与えられるものとする。7点先取した方（6対6の場合はデュースとなり連続して2ポイント取った方）が勝ちとなる。



## 2. シングルス MATCH

### (1) シングルの技術

シングルスでは、ダブルスよりもプレーヤー個人のオールラウンドな能力が求められます。一人で考え、判断し、一人でプレーする、精神的な強さや自立心がより必要となります。いろいろなスピード、変化、長さのボールに対応するため、それぞれのプレーに適した打ち方（フォーム）やラケットの握り方（グリップ）を状況に応じて使い分けることが理想です。このような考え方を、「ノーフォーム・ノーグリップ」とよぶことがあります。

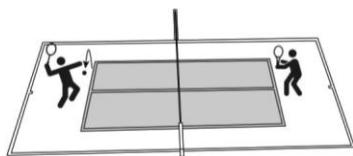
ボレーやスマッシュのネットプレーでは、ダブルスと比べて、よりコースを狙った正確性が要求されます。また、コートのカバーリングのため、打球後すぐに適切なポジションに戻らなければなりません。そのためグラウンドストロークにおいては、バランスを保ちつつスムーズに元のポジションに戻りやすい、オープンスタンスでの打法が多くみられます。



### (2) シングルスへの導入練習

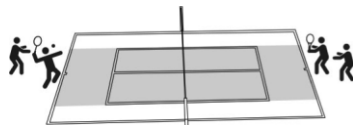
【学習の狙い】ゲームの中で、ボールとコート、また対戦相手を見る広い視野を身に付け、フットワークから打球コースを狙う楽しみを感じましょう。

#### 1対1ゲーム(サーブスコート)



サーブラインの外から相手コートへボールを出してラリーがスタートする。ラケットで1回ボールをトラップして、2回目で返球する。4点先取した方（3-3の場合はデュースとなり連続して2ポイント取った方）が勝ちとなる。

#### 2対2ゲーム(シングルスコート)



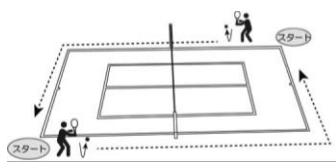
各チーム1人がベースラインの外へラケットを持って構え、もう1人はその後方へラケットを持たずに待機する。ベースラインの外から相手コートへボールを出してラリーがスタートする。ボールを打った選手は、直後に待機する選手へラケットを渡し、ラリー中はこれを繰り返す。アウト、ネット、ツーバウンド、ラケットの受け渡しができなかった場合に、相手チームのポイントとなる。4点先取した方（3-3の場合はデュースとなり連続して2ポイント取った方）が勝ちとなる。



### 3. 簡易ゲーム

【学習の狙い】ゲームを通じて習得した技能の確認、課題の発見をおこない、ゲームの喜び、楽しさを感じましょう。

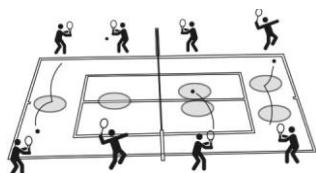
#### ドリブル競争



ボールをつきながら、テニスコートを1周する。また、ボールとラケットをバトン代わりにして、リレー形式による競争をすることもできる。

- ① 地面つきドリブル
- ② 空中つきドリブル
- ③ 半周リレー

#### ラリー(ネットを使用しない)



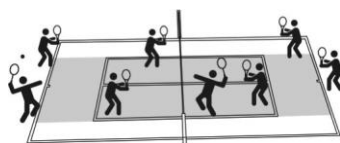
- ① サービスセンターライン上に円を描き、このラインを挟んだ2人が、円の中でバウンドするように狙って、1対1でラリーする。
- ② 2つの円を8の字になるように描き、それぞれのプレイヤーから遠い側の円でバウンドするようにラリーする。
- ③ ルール②の2つの円を離して描き、同じく遠い側の円を狙ってラリーする。

#### ワントラップラリー(ネットを使用する)



1対1でネットを挟み、サービスコートの中でラリーする。このとき、ラケットで1回ボールをトラップして、2回目で返球するようにする（1人がボールを2度打つ）。

#### 4対4バレーボールゲーム(シングルスコート)



4人で1チームをつくり、バレーボールと同じように、ラケットでボールをトラップし、3回目で相手コートへ返球する。ボールが行きかう間はワンバウンドまでの返球を有効とする。1ポイントごとにポジションをローテーションする。



# V. ルールと審判

## 1. ルール

### (1) ルールとは

ルールは、その競技が公正かつ安全に、楽しく、能率的に行われ、しかも競技にある一定の秩序をもたらすものであります。したがってルールの内容は、競技がスムーズに運ばれるための条件を定め、またプレーヤーがどのように行動すればよいかについて決められている規則からなります。

### (2) スポーツルールのもつ役割

- ❖ 何を競い合うかなどの目標や、それに至るまでの手続きを定めている。
- ❖ どのようにして目標を達成するかについての選手の行動が定められている。
- ❖ 違反した場合の制裁を定めている。
- ❖ 日常的な世界を排除する役割をする。  
スポーツを遊戯的世界として確立する役割をもっている。
- ❖ 勝利を正当にする役割をもつ。  
スポーツは対戦の条件が平等であり、共通の目標を定め、認められた行動で競うことで勝利者に優越性が与えられる。
- ❖ 勝敗の未確定性を保障する役割をもつ。  
スポーツルールは平等の条件を設け、また一方、参加者の能力に明白な優劣がある場合には「ハンディキャップ」を設け、勝敗の未確定性が確立されている。
- ❖ 緊張感や興奮状況をつくり、そのバランスを保持しようとする役割をもつ。
- ❖ そのスポーツの興味を保つ役割をもつ。  
緊張感や興奮状態が適当であれば楽しさが生まれスポーツの良さが理解できる。
- ❖ 参加者の安全を保つ役割をもつ。  
情緒的な興奮や理性の欠如による危険な状態が生じないように定められている。
- ❖ 競技と闘争とを区別する役割をもつ。  
Against（敵対）でなくwith（共存）でなければならない。

### (3) ソフトテニスの競技規則

ソフトテニス競技におけるルールについては、（公財）日本ソフトテニス連盟が発行する「ソフトテニスハンドブック」の中にある「競技規則」に定められています。また、同連盟ウェブサイトでも公開されている「ソフトテニス ルールとマッチの進め方（PDF）」も活用してください。

《ソフトテニス ルールとマッチの進め方（PDF）》

[http://www.jsta.or.jp/wp-content/uploads/2016/02/rule\\_match.pdf](http://www.jsta.or.jp/wp-content/uploads/2016/02/rule_match.pdf)

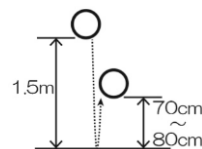


## 2. 主なルール

### (1) ダブルス

#### ① ボール

マッチを行うコートで、1.5mの高さから落として70cm～80cmはずむボールを使います。

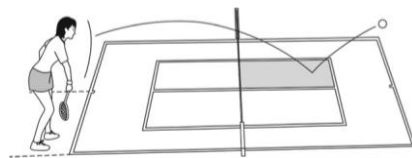


#### ② ゲーム

4ポイントを取ると1つのゲームの勝ちとなります。ただし、3ポイントずつ取ったときは「デュース」となります。デュースの後は2ポイント続けて取れば勝ちとなります。続けて取れなかったら「デュースアゲン」となり、デュースのときと同じになります。ファイナルゲームでは7ポイントを取れば勝ちとなり、ポイントカウントが6-6になったときはデュースです。

#### ③ マッチ

通常5ゲーム（3ゲーム先取で勝ち）あるいは7ゲーム（4ゲーム先取で勝ち）で行います。



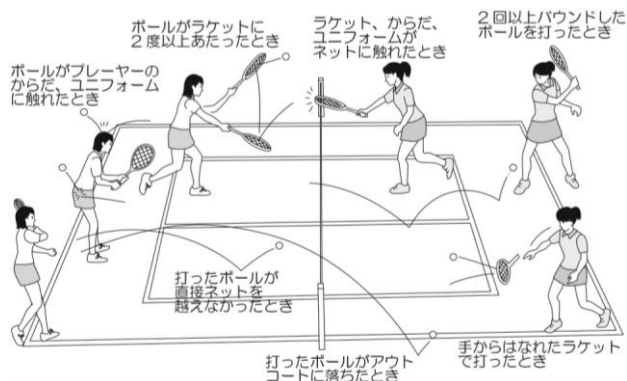
#### ④ サービス

ネットに向かってセンターマークの右側の場所から左側のサービスコートへ、次はネットに向かってセンターマークの左側の場所から、右側のサービスコートへかわるがわる行います。2人のプレーヤーは同じゲーム中に、2ポイントずつかわるがわるサービスを行います。

ファーストサービスが入らなかったときは「フォルト」となり、セカンドサービスを行います。セカンドサービスも入らなかったときは「ダブルフォルト」となり、1ポイントを失います。ネットやネットポストにあたって入ったときは「レット」となり、そのサービスをやり直します。

#### ⑤ レシーブ

1ポイント目のレシーブはペアのうちどちらかが行います。2ポイント目は1ポイント目でレシーブをしなかったプレーヤーが行います。以後はこの順序でレシーブを行います。



#### ⑥ インプレーでの失ポイント（右図）

### (2) シングルス

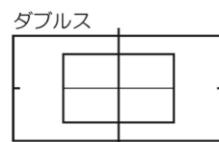
基本的には、ダブルスのルールがシングルスにも適用されます。ダブルスとの主な違いについては以下のとおりです。

#### ① コート

両方のサービスサイドラインをベースラインまで延長したラインとベースラインで囲まれた区画になります。

#### ② サービスとレシーブ

サービスは、相対するプレーヤーが1ゲームずつ右・左交互に行い、相手のプレーヤーがレシーブを行います。



### 3. マッチの進め方（ダブルス）

#### ① マッチ前のあいさつ

アンパイヤーとなるときは、ジュニア審判員のワッペンを左胸につけておきます。マッチ前のあいさつは、アンパイヤー、プレーヤーともネット中央付近に集まりあいさつをします。

#### ② トス（サービスかレシーブ、またはサイドを決めます）

- 1) ペアの1人が相手とジャンケンをする。
- 2) 負けた方がラケットの公認マーク（表）を相手に見せて、ラケットをコート上に立てて回す。
- 3) ジャンケンに勝った方はラケットがたおれる前に、「表」か「裏」かを言う。  
言いあてたらトスに勝ち、言いあてなかったら負けで相手が勝ちとなる。
- 4) トスに勝った方が、サービスかレシーブ、又はサイドを選ぶ。
- 5) トスに負けた方は、相手が選ばなかったものを選ぶ。

#### ③ マッチ前の練習

サービス、レシーブ、サイドが決まったら、プレーヤーは練習をします。練習時間は通常1分以内です。

#### ④ マッチの開始と終了

- 1) 正審は「レディ」とコールして練習をやめさせ、プレーヤーをマッチ開始の位置につかせる。
  - 2) 正審は「サービスサイド〇〇（クラブ名や県名など）□□・△△（プレーヤー名）ペア、レシーブサイド◎◎（クラブ名や県名など）☆☆・◇◇（プレーヤー名）ペア、〇ゲームマッチ、プレーボール」とコールしてマッチを始める。
  - 3) 正審は第1ゲームが終わったら「ゲーム、チェンジサイズ」とコールする。
  - 4) 正審は「ゲームカウント〇ー〇」とコールして第2ゲームを始める。
  - 5) 正審は第2ゲームが終わったら「ゲーム、チェンジサービス」、「ゲームカウント〇ー〇」とコールして第3ゲームを始める（この後は同じように、奇数ゲームが終われば「ゲーム、チェンジサイズ」、偶数ゲームが終われば「ゲーム、チェンジサービス」とコールして進める）。
  - 6) 正審は5ゲーム（7ゲーム）マッチのとき、ゲームカウントが2ー2（3ー3）となったときは「ゲームカウントツーオール（スリーオール）、ファイナルゲーム」とコールして始める。
  - 7) 正審はマッチが終わったら「ゲームセット」とコールして審判台をおり、副審、プレーヤーもマッチ前のあいさつをした位置に集まる。
  - 8) 正審が「〇対〇で〇〇ペアの勝ちです」と言った後、プレーヤー同士、そしてプレーヤーとアンパイヤーがあいさつをし、プレーヤー同士握手をして終わる。
  - 9) 個人戦のときは、勝った方に勝者サインをもらって解散する。
- ⑤ マッチ中のアンパイヤーの位置      ⑥ 副審の構えとサイン





⑦ 採点票への記入の仕方

- 1) サービスのペア (S)、レシーブのペア (R) が決まったらS・Rのところを○で囲む。
- 2) サイドを選んだペアのプレーヤーの欄の下の「サイド」を○で囲む。
- 3) ポイントを得たとき○、失ったとき×を上段の左から右に記入する。
- 4) ゲームが終わったら、そのゲームで得たポイント数を中央に記入し、そのゲームを得た方のポイント数を○で囲む。
- 5) マッチが終わったら中央のスコア欄に得たゲーム数を記入し、勝者のゲーム数を○で囲む。
- 6) 勝った方のプレーヤーに勝者サイン欄にサインをしてもらう。

ダブルス・シングルス採点票

種別 ジュニア		①男 女	第 1 コート	正審 中村	副審 小林
第 2 回戦		開始 11:00 分 終了 11:20 分	線審	線審	
No. 1	所属 東京ジュニア		(スコア)	No. 3	所属 大阪スポーツ少年団
プレーヤー A 秋田 一郎 B 福島 二郎	③-2		プレーヤー A 長崎 三郎 B 熊本 四郎	④-2	
①サイド					
S R	○ X X ○ ○ ○ ○		④-①-2	S R X ○ ○ X X X	
S R	○ ○ ○ X X X ○ X X ○ X X		5-②-⑦	S R X X X ○ ○ ○ X ○ ○ X ○ ○	
S R	○ X X X ○ ○ X X		3-③-⑤	S R X ○ ○ ○ X X ○ ○	
S R	○ X ○ X X ○ ○ ○		⑤-④-3	S R X ○ X ○ ○ X X X	
S R			-⑤-	S R	
S R			-⑥-	S R	
S R			-⑦-	S R	
S R			-⑧-	S R	
S R	○ ○ X ○ ○ ○ ○ ○ * * * *		⑦-⑥-1	S R X X ○ X X X X X * * * *	
(警告)	Y	Y	R	タイム	タイム
該当事項				A 5 . 5	A 5 . 5
				B 5 . 5	B 5 . 5
勝者サイン	秋田		勝者No. /	進行	点検
					記録

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

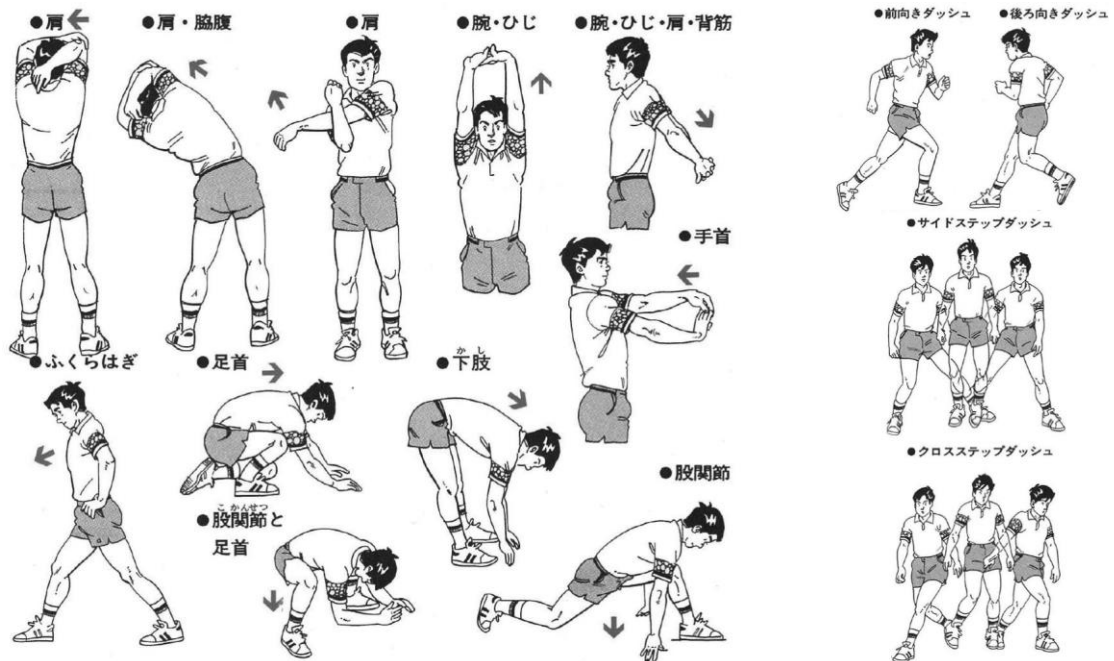


# VI. コンディショニングとトレーニング

## 1. ウォーミングアップとクーリングダウン

### ウォーミングアップ

- ❖ 筋肉の温度を上げる：ウォーキング、ジョギングなど
- ❖ 関節・筋肉の柔軟性を高める：屈伸、伸脚、開脚、四股ふみ、2人組での肩や体側の伸張、ランジ（大きな片脚踏み出し）、ステッピング、アキレス腱伸張など
- ❖ 動き作りをする・心拍数を上げる：ソフトテニスボールを使ったドリブル・キャッチボール、ダッシュなど



### クーリングダウン

- ❖ 血液の循環をすぐに止めない：ジョギングなど
- ❖ 心拍数を落とす・疲労物質を早く除去する：ウォーキングなど
- ❖ 固くなった筋肉をほぐす：アキレス腱伸張、開脚、伸脚、その他全身各部位のストレッチ



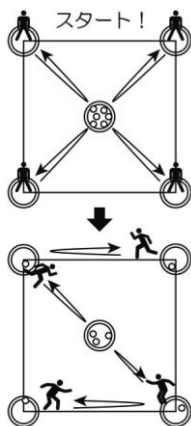


## 2. 具体的なトレーニング方法

ソフトテニスにおいては、筋力、持久力、柔軟性、瞬発力、敏捷性、調整力、スピードなどの基礎体力が必要となります。スポーツの基礎となる身体全体の動作（走る、跳ぶ、投げる、など）をバランスよく発育発達させることが重要であり、多様な動きを経験することで、リズム感や神経系の機能（コーディネーション）を高めることが重要です。トレーニングにあたっては、部員たちの発育発達を見極めながら、まず柔軟性（主に股関節）や基礎体力（主に体幹の筋力）を身に付けさせ、怪我をしない身体づくりを継続してできるように心掛けましょう。

### ボールとりゲーム

敏捷性とスピードを鍛え、  
認知能力(視野の広さ)を向上させる



- ① 5m四方の正方形の4角に1人ずつ立ち、スタートの合図で中央に置かれたボールを1球ずつ取りに行く。
  - ② ボールを奪い合い、自分の場所に先に3球集めると勝ちとする。
- ※30秒間程度で行う

### インターバルトレーニング

持久力、瞬発力、スピードを  
全面的に鍛える

- ① 30mの距離を全力で走る。
  - ② その走った時間×10秒のインターバルをおく（立ち止まらない）。
  - ③ また30mを全力で走り、これを10セット繰り返す。
- ※慣れてきたら、距離を伸ばしていく

### 股関節トレーニング(ストレッチ)

可動域を広げ、怪我をしにくくする

- ① 身体の軸（体幹）を真っすぐ立てる。
- ② 両脚を前後に広げ、股関節を意識しながらゆっくり腰を落とす（写真左、左右実施する）。
- ③ 両膝角度が90度になるまで腰を落とし、その姿勢で10秒キープする（写真右、5セット繰り返す）



※股関節の可動域を広げることで、フットワークの初動動作もしくは連動動作の向上につながる

### 体幹トレーニング

体幹の筋力を向上させる

- ① 両手両足を肩幅に開き、肘とつま先の4点を地面に付け、肘から先は補助的に使うようにして、体を支える。
  - ② 背中中のラインが真っすぐになるようにし、この姿勢で20秒キープする。
- ※慣れてきたら、キープする時間を伸ばしていく



# VII. 練習の計画

## 1. 週間活動計画

### (1) 週間予定表サンプル

\_\_\_\_\_年度\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_週 ソフトテニス部活動予定

月		火		水		木		金		土		日	
TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容

### (2) 週間予定表の作成例

2019 年度 7 月 第1 週 ソフトテニス部活動予定

月		火		水		木		金		土		日	
TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容	TIME	内容
15	ウォーミングアップ	15	ウォーミングアップ	15	ウォーミングアップ			15	ウォーミングアップ	15	ウォーミングアップ		
5	ショートラリー	5	ショートラリー	5	ショートラリー			5	ショートラリー	15	ストローク		
20	ストローク	20	ストローク	20	ストローク			20	ストローク	20	サーブ・レシーブ		
20	サーブ・レシーブ	20	ボレー・スマッシュ	20	ボレー・スマッシュ			20	サーブ・レシーブ	20	ボレー・スマッシュ		
20	ボレー・スマッシュ	20	パターン練習	20	パターン練習			20	ボレー・スマッシュ	20	パターン練習		
30	パターン練習	30	7ポイントゲーム	30	7ポイントゲーム			30	パターン練習	60	ゲーム練習		
10	クーリングダウン	10	クーリングダウン	10	クーリングダウン			10	クーリングダウン	20	トレーニング		
										10	クーリングダウン		
120		120		120				120		180			

## 2. 月間活動計画

### (1) 月間予定表サンプル

年度 _____ 月 ソフトテニス部活動予定					
日	曜日	活動	場所	時間	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

### (2) 月間予定表の作成例

2019 年度 4 月 ソフトテニス部活動予定					
日	曜日	活動	場所	時間	備考
1	月	休み			
2	火	練習	学校	9:00~12:00	
3	水	練習	学校	9:00~12:00	
4	木	練習	学校	9:00~12:00	
5	金	練習	学校	9:00~12:00	
6	土	休み			
7	日	練習試合	〇〇〇テニスコート	9:00~12:00	〇〇中学校・〇〇中学校
8	月	休み			始業式
9	火	練習	学校	~18:00	
10	水	練習	学校	~18:00	入学式
11	木	練習	学校	~18:00	
12	金	練習	学校	~18:00	
13	土	練習	学校	9:00~12:00	
14	日	休み			
15	月	練習	学校	~18:00	
16	火	練習	学校	~18:00	
17	水	練習	学校	~18:00	
18	木	休み			
19	金	練習	学校	~18:00	
20	土	練習	学校	9:00~12:00	
21	日	休み			
22	月	練習	学校	~18:00	
23	火	練習	学校	~18:00	
24	水	練習	学校	~18:00	
25	木	休み			
26	金	練習	学校	~18:00	
27	土	練習試合	学校	9:00~12:00	〇〇中学校
28	日	休み			
29	月	休み			
30	火	練習	学校	~18:00	
31					

### 3. 年間活動計画

#### (1) 年間予定表サンプル

\_\_\_\_\_年度 ソフトテニス部活動予定

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								

#### (2) 月間予定表の作成例

■ : 休養日 2019 年度 ソフトテニス部活動予定 注) 日曜日に試合などがあった場合には、次の月曜日は原則休みとする

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事
1	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
2	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
3	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
4	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
5	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
6	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
7	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
8	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
9	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
10	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
11	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
12	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
13	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
14	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
15	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
16	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
17	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
18	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
19	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
20	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
21	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
22	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
23	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
24	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
25	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
26	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
27	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
28	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
29	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
30	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
31			金				水		土				木				火		金				火	

## VIII. 安全面の配慮

### 1. 安全対策

 最新版 ソフトテニス指導教本  
P.264～P.265

#### (1) 環境とコンディショニング

ソフトテニス指導における安全対策のため、まず環境の整備に配慮しましょう。プレー中の天候には十分注意し、特に炎天下での熱中症、落雷による事故などを防ぐよう適切な対処をしてください。また、滑りやすい（クレー、人工芝など）や足への負担が大きい（人工芝、ハードなど）といったコートの特徴にあわせてシューズを選ぶなど、使用する用具にも気を配りましょう。練習中の衝突・転倒事故を防ぐため、プレーするスペースの確保やボールの整理なども必要となります。

#### (2) プレーヤーのコンディショニング

部員の心身の状態を把握して、必要であれば積極的に休養させることも指導者の役目です。身体のコンディショニングもトレーニングの一部であり、自己管理の重要性を理解させましょう。また、体力レベル、怪我や病気の既往歴、食物アレルギーなども把握しておきます。プレー前後には、ウォーミングアップとクーリングダウンを必ず行ってください。応急処置セットは常に準備・携帯するとともに、近隣の専門医療機関や救急対応の病院などを調べておきましょう。

### 2. 障害と予防

 最新版 ソフトテニス指導教本  
P.266～P.272

#### (1) 外科的外傷・障害とその予防

外科的なスポーツ障害は、オーバーユース（使いすぎ）によるものが多く、適切なトレーニング計画と休養が予防につながります。下肢では、膝半月板損傷、足関節捻挫、靭帯損傷などの外傷、ジャンパー膝や鷲足炎などの障害が生じます。上肢では肩関節障害が多く、また急性腰痛症、腰椎分離症、腰椎ヘルニアなど腰の障害もみられます。適切なストレッチ、ウォーミングアップ・クーリングダウン、インナーマッスル系を含む筋力トレーニングなどにより予防が期待できます。

#### (2) 内科的障害とその予防

内科的なスポーツ障害の多くは疲労が原因となっており、過労や慢性疲労とならないよう、すみやかに回復を図りましょう。急性の疾患では特に熱中症に気をつけ、高温環境への順応、積極的な水分補給・塩分補給、涼しい衣服や帽子の着用を指導してください。他にも、突然死、過換気症候群、運動誘発性喘息、自然気胸などもあります。日頃からメディカルチェックや体調管理を怠らないように指導してください。

慢性の疾患にも対処が必要です。鉄欠乏性貧血では食餌療法が重要ですが、女子では月経や婦人科疾患も関係します。また便秘も体調不良の原因となりますので、食事の工夫や排便習慣の取り組みが大切です。花粉症の内服薬は、ドーピング検査で問題になるものもあるため、注意が必要です。



### 3. 救急処置

#### (1) 外傷の救急処置

外傷に対する救急処置は、主に出血や炎症（腫れ）の軽減を目的として行われます。

#### 救急処置 RICE



- ❖ R (Rest、安静) : 患部を固定し、安静の体勢をとる。
- ❖ I (Ice、冷却) : 氷水入りの袋などで患部を冷却する。
- ❖ C (Compression、圧迫) : 弾性包帯などを使い患部を軽く圧迫する。
- ❖ E (Elevation、挙上) : 台や枕、三角巾などを使い患部を挙上する。

#### (2) 熱中症の救急処置

熱中症になりやすい環境として、急に気温が上がったときや湿度が高いときがあります。また、急に屋外で運動するときや、練習や合宿の開始日から2、3日までの期間も要注意です。時間帯としては午前10時前後、もしくは午後1時~2時の間に発症しやすいといわれています。症状としては、めまい、失神、頭痛、吐き気、体温上昇、異常な発汗・止汗があります。

熱中症が疑われた場合は、直ちに風通しのよいところに寝かせ、わきの下・首の後ろ・太ももの付け根を冷やし、可能であれば水分をとらせます。あわせて、医療機関へ連絡して受診の手配を行ってください。症状が重い場合は一次救命処置を施します。

#### (3) 一次救命処置

倒れている人を発見したら、直ちに一次救命処置（BLS）に取りかかります。まず周囲の状況を観察し、安全を確認します。危険がなければ、傷病者の反応（意識）の確認、大声を出して注意の喚気（応援の要請）、119番通報とAEDの確保、呼吸の確認を行います。心肺停止状態となっている場合には、救急蘇生を行います。指導者は救命処置にあたりながら、まわりにいる部員などに冷静に指示を出す必要があります。

#### 熱中症の重症度に応じた処置

回復体位



- ❖ 軽症（Ⅰ度）：日陰で休み、水分補給する。
- ❖ 中等症（Ⅱ度）：医療機関で加療を受ける。
- ❖ 重症（Ⅲ度）：救急搬送し、入院加療する。

#### 一次救命処置 ABCD



- ❖ A (Airway、気道確保) : 下顎を挙上し、頭部を後屈させる。
- ❖ B (Breathing、人工呼吸) : 鼻口を閉じマウス・ツウ・マウスもしくは携帯用マスクを使用して行う。
- ❖ C (Circulation、胸骨圧迫) : 胸骨の下1/3（胸の真ん中）を、100回/分以上の速さで5cm以上沈み込むように心マッサージを行う。1分~2分を目安に交代する。
- ❖ D (Defibrillation、除細動) : AEDを使用し、音声誘導に従って行う。

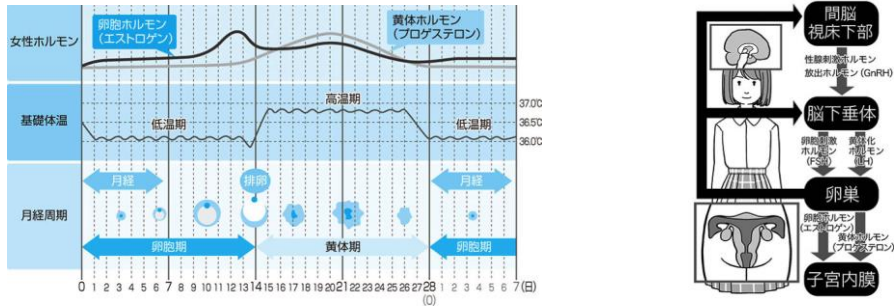




## 4. 女性とスポーツ

### (1) 月経への理解

日本人の初経年齢は10才~14才（平均11才）で、身長が大きく伸び始めて体重が40kg、体脂肪率が17%をこえた頃になります。身体的・精神的ストレスは女性ホルモンの分泌、ひいては月経に影響し、10代では特に注意が必要です。一般的には、月経終了~排卵の10日前後はコンディションがよく、逆に月経前1週間~月経中は低下する傾向にあります。パフォーマンスに影響するものとして、下腹部痛や腰痛の月経痛、集中力の低下などにつながる月経前症候群があります。また運動性無月経はスポーツに起因する月経異常です。



### 女性ホルモンのはたらき

- ❖ エストロゲン：自律神経の安定、排卵の安定、骨密度の維持
  - ❖ プロゲステロン：体温上昇、睡眠作用、水分貯留（むくみ）、食欲増進、腸蠕動運動抑制
- ※筋力増強効果があるテストステロンなどの男性ホルモンは女性でも分泌され（約20分の1）、その分泌量の違いが筋力の性差と関係する（男性ホルモンには同期的変動はない）

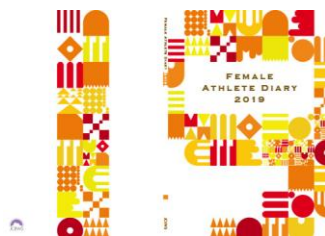
### (2) 女性に多いスポーツ障害・内科疾患

女性の身体的特徴として、骨盤が広く膝の外反が大きい、関節弛緩性が高い、筋肉量が少なく脂肪が多い、などがあります。このため、Knee-in/Toe-outの動きによる膝関節の外傷、ストローク動作による肩関節脱臼などが好発し、またオーバートレーニングによる疲労骨折も多くあります。鉄欠乏性貧血も問題となりやすく、多量の発汗、トレーニング量と食事量のアンバランス、過多月経・頻発月経などが原因となります。女子部員は、女性ホルモンの影響によりコンディションを崩しやすいことから、基礎体温や月経の状態、日々の体調変化を記録させるとよいでしょう。

### Knee-in/Toe-out



### 女性アスリートダイアリー



順天堂大学  
女性スポーツ研究センター  
(2019年版)



## 5. アンチ・ドーピング

最新版 ソフトテニス指導教本  
P.316~P.319

禁止薬物を使うなどの「ドーピング」は、スポーツ精神と根本的に相反するものです。「アンチ・ドーピング」とは、ドーピング行為に反対（アンチ）し、クリーンなスポーツを守るための啓発や検査などの活動です。日本アンチ・ドーピング機構（JADA）は、一流アスリートや医療関係者、また部活動の指導者、競技者の家族、スポーツ愛好者に向けてもこの活動を発信しています。

《日本アンチ・ドーピング機構（JADA）》 <https://www.playtruejapan.org>

### (1) 薬の知識

特に気をつけたいのは、「うっかりドーピング」の主な原因である、総合感冒薬（かぜ薬）の服用です。また、喘息治療薬、塗り薬、注射や点滴、サプリメントの摂取も慎重に行いましょう。病院や薬局では、禁止物質が含まれていない薬を処方してもらえるよう申し出る必要があります。公認のスポーツファーマシスト（アンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師）への問い合わせや、Global DRO（薬の商品や成分に関する検索サイト）での確認もできます。

《公認スポーツファーマシスト》 <https://www.sp.playtruejapan.org>

《Global DRO》 <https://www.globaldro.com/JP/search>

### (2) ドーピング検査

#### ドーピング検査手順(尿検査)

- ① 通告・移動（「通告書」に署名し、検査室へ移動します）
- ② 採尿カップの選定（アスリート自身が確認し、1つを選びます）
- ③ 尿検体の採取（同性の検査員が立ち会い、90 ml以上の尿検体を採取します）
- ④ 検体封印作業（検査員の指示のもと、アスリート自身が作業を行います）
- ⑤ 部分検体（尿量が基準に満たない場合、部分検体として保管されます）
- ⑥ 書類作成・控への受取（検査日の前7日間に使用した薬やサプリメントを申告します）

### (3) 治療使用特例

禁止物質や禁止方法であっても、「治療使用特例（TUE）」が認められれば、例外的に使用することが可能です。原則としてTUEが必要な大会の30日前までに申請を行います。ただし、救急治療や急性病状に対する治療の場合は、「遡及的TUE申請」として事後の申請も可能です。

#### 治療使用特例(TUE)の承認条件

- ① 治療をする上で、使用しないと健康に重大な影響を及ぼすことが予想される。
- ② 他に代えられる合理的な治療方法がない。
- ③ 使用しても、健康を取り戻す以上に競技力を向上させる効果を生まない。
- ④ ドーピングの副作用に対する治療ではない。







- 
- 発行 公益財団法人 日本ソフトテニス連盟  
〒140-0014 東京都品川区大井1-16-2-201  
TEL : 03-6417-1654  
FAX : 03-6417-1664  
E-mail : info@jsta.or.jp
- 編集 公益財団法人日本ソフトテニス連盟・指導委員会  
篠邊 保（愛知） 井田 博史（東京） 浅川 陽介（東京）  
安達 和紀（鳥取） 小野寺 剛（東京） 北本 英幸（石川）  
高井 志保（大阪） 玉井 俊充（和歌山） 松元 誠二（福岡）
- 制作協力 公益財団法人日本ソフトテニス連盟・医科学委員会  
川上 晃司（兵庫） 藤島 淑子（神奈川） 梶山 祥子（広島）
- 発行日 2019年4月19日

---

※一部の文書、写真、図版は、（公財）日本ソフトテニス連盟公認「最新版 ソフトテニス指導教本」（編集：公益財団法人 日本ソフトテニス連盟、発行所：株式会社ベースボール・マガジン社）、または「選択制体育ノート ソフトテニス」（発行者：（旧）財団法人 日本ソフトテニス連盟、発行所：一橋出版株式会社）から転載しています。