

Step-3 実施内容(タイムテーブル案)参考 ※ブロックによっては集合及び解散時間、内容が変更になることがあります。

1	主催	日本ソフトテニス連盟	
2	主管	各ブロック(地区)ソフトテニス連盟	備考(カリキュラムで示したものが基準)
3	日程	1日目	18:00 集合 18:00~18:30 プログラムⅠ(オリエンテーション、講義等) 20:00~21:30 プログラムⅡ(講義) ・競技者育成プログラムの説明・選手としての心構えなど・検定の説明等(日連技術DVD)
		2日目	09:00~12:00 プログラムⅢ 8:30 ~ 8:50 Warming up(反復横跳び・乱打) 9:00 ~ 9:50 (コース図※1:技術チェック)グランドストローク(10本連続打ち) 9:50 ~ 10:00 休憩 10:00 ~ 10:50 (コース図※2:技術チェック)ネットプレーヤー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、) …ランニングボレー(フォアークロス・ストレートバック) → スマッシュ(正クロス・逆クロス) → 7本コース打ち 10:50 ~ 11:00 休憩 11:00 ~ 11:40 (コース図※4:技術チェック)ベースラインプレーヤー 基本ストローク(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど) 1本打ち(正クロス・逆クロス) → 9本連続打ち 11:40 ~ 12:00 (コース図※4:技術チェック)サービス(オーバーヘッド、正クロス・逆クロス) 12:00 ~ 13:00 休憩 13:00~17:30 プログラムⅣ 13:00 ~ 13:20 Warming up(ボレー vs ボレー<空中乱打>) 5分×4回 13:20 ~ 13:50 (※技術チェック)サーブレシーブ 13:50 ~ 14:00 休憩 14:00 ~ 14:20 (※技術チェック)ローボレー→打ち返し 14:20 ~ 15:00 (※技術チェック)パターン練習① 例:クロス(逆クロス)展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン 15:00 ~ 15:40 (※技術チェック)パターン練習② 例:ストレート展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン 15:40 ~ 15:50 休憩(20mシャトルラン準備) 15:50 ~ 16:20 (技術チェック)ネットプレーヤー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、) 16:20 ~ 16:50 (※技術チェック)ベースラインプレーヤー 基本技術(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど) 16:50 ~ 17:20 Cooling down 17:20 ~ 17:30 片付け 20:00~21:30 プログラムⅤ(講義) 20:00 ~ 21:00 カテゴリー別ミーティング 21:00 ~ 21:30 質疑応答、面接
		3日目	09:00~12:00 プログラムⅥ 8:30 ~ 8:50 Warming up(乱打) 9:00 ~ 9:30 ペア練習 9:30 ~ 12:00 Game ①適宜、レベルに応じて対戦を指定する。 ③時間制限してゲームする。 13:00~15:30 プログラムⅦ 13:00 ~ 15:00 Game 午前の続き 15:00 ~ 15:20 Cooling down 15:20 ~ 15:30 閉講式、選考結果発表

20mシャトルラン

午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここです
午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここです