

公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツ指導者 養成講習会

公認ソフトテニスコーチ 1



公益財団法人 日本ソフトテニス連盟



公認ソフトテニスコーチ 1

● 基礎理論

- | | |
|----------------------------------|----|
| (1) 指導者の心得（ソフトテニス指導の留意点） | 1 |
| (2) 特性と歴史 | 2 |
| (3) 技術指導のポイント及び指導方法（グラウンドストロークⅠ） | 5 |
| (4) 技術指導のポイント及び指導方法（サービスⅠ） | 9 |
| (5) 技術指導のポイント及び指導方法（ノーバウンドでの処理Ⅰ） | 18 |
| (6) マッチへの対応（導入のマッチ、ネットプレイヤーの育成Ⅰ） | 22 |
| (7) ルールと審判 | 27 |
| (8) フィットネスとトレーニング（ソフトテニスに必要な体力） | 34 |
| (9) メンタルトレーニング（メンタルトレーニングの必要性） | 48 |
| (10) アンチ・ドーピング（アンチ・ドーピングとは） | 54 |

● 実技

- | | |
|---|----|
| (1) 技術（グラウンドストロークⅠ） | 66 |
| (2) 技術（サーブⅠ） | 67 |
| (3) 技術（ノーバウンドでの処理Ⅰ） | 73 |
| (4) マッチへの対応（導入のマッチ） | 78 |
| (5) マッチへの対応（ネットプレイヤーの育成Ⅰ） | 84 |
| (6) フィジカルトレーニング／コーディネーショントレーニング（基本的な身体トレーニング） | 85 |

公認ソフトテニスコーチ 1

基礎理論



基礎理論 (1)

指導者の心得

(ソフトテニス指導の留意点)





指導者の心得

(ソフトテニス指導の留意点) — 1

- 練習環境を整える
 - 安全性の確認
 - 安心して練習に取り組める

- チーム作り
 - よい仲間づくり
 - よい集団づくり
 - リーダーづくり



指導者の心得

(ソフトテニス指導の留意点) — 2

- 指導者が望む理想的な選手像
 - 身体的な能力
 - 精神的な能力
 - 心技体のバランス
- 選手と指導者の望ましい関係
 - 選手とともに考える
 - 選手の個性を認め、承認する
 - 選手が自ら考え、工夫するためには

基礎理論 (2)

特性と歴史





特性と歴史 – 1

- ソフトテニスのはじまり
 - 明治17年（1884年）
坪井玄道、体操伝習所にてゴム球を使用して
ローンテニスの手ほどきをする
- ソフトテニスの歴史
 - 国際化のためのルール改正（1994年）
 - 「ポジションの成約をなくす」（2004年）



特性と歴史 - 2

- ソフトテニスの競技特性
 - ラケットとボールの特性
 - ゲーム特性
 - 技能特性
 - 体力特性
 - 心理特性



特性と歴史 – 3

- ソフトテニスとは
 - 多くの愛好者、高いゲーム性
 - 競技スポーツとしての現状
- ソフトテニスの未来
 - 更なる発展には何が必要？
 - 夢のあるスポーツへ

基礎理論 (3)-1

技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ)





技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 1

- グラウンドストロークとは
 - コートへ一度バウンドしたボールを打つ事
- グラウンドストロークの種類
 - フォアハンドストローク(利き手側)
 - バックハンドストローク(利き手と逆側)
- 更に分類した場合
 - アンダーストローク (膝から下の打球)
 - サイドストローク (腰の高さでの打球)
 - トップストローク (肩の高さの打球)
 - スライスストローク(逆回転を与える打球)



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) – 2

- ラケットの握り方はウエスタンングリップ
 - ウエスタンングリップ
 - セミイースタンングリップ
 - イースタンングリップ
- 基本的な連動
 - テークバック(肩甲骨を後方へ引くイメージで)
 - ラケットの振り出し(ボールより下からやや上へ)
 - インパクト
 - フォロースルー



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 3

- フォア・バックハンドグラウンドストローク
 - 膝をしっかりと曲げ腰を落として打球する
 - ラケットヘッドをグリップより低い位置から上へ
 - やや縦面を使用する
- フォア・バックハンドサイドストローク
 - アンダーストロークより重心は高め
 - 地面と水平にスイング
 - ラケットをやや立てながら振り抜く
- フォア・バックハンドトップストローク
 - 重心は高めに設定
 - ラケットヘッドを高い位置に準備する
 - ボールの内側を打つようにすると良い



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 4

- スタンスの種類(打球する際の両足の位置)
 - クローズドスタンス(後方軸足より前足がクロス)
 - 並行スタンス(打球方向と同じ方向)
 - オープンスタンス(後方軸足より前足が開く)
- スタンスと打球の特徴
 - クローズドスタンス
 - <特徴> 低い打点で引っ張る側に打ちやすい
 - 並行スタンス
 - 最も基本的な打ち方。サイドストロークが打ちやすい
 - オープンスタンス
 - <特徴> 打点は後ろになり流す方向に打ちやすい



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 5

● その他グラウンドストローク

— ライジングストローク

バウンドして頂点に達する前に打つ打法
相手に時間的余裕を与えない状況に有効

— ロビング

高さをつけて立体的にゲームを組み立てる場合に有効
ネットプレーヤーに触られないように高さが必要

— 攻撃的中ロブ

低い軌道で相手を走らせるときに有効



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 6

● 指導のポイント

— パワーポジション(待球姿勢)

内股にしない

身体を反らさない

地面から力を吸収する

— スプリットステップ

ジャンプすると時間的ロスができる

腱の伸張反射を活用

フットワークの際は進行方向と逆側の足で片足踏切を行う



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 7

● 指導のポイント

— グリップについて

手を離すと変化するため注意が必要

ウエスタングリップでリラックスして持つ

— ラケットを持たない手を有効に使う

— スイング動作のインパクト

インパクト面をイメージ

— スイング動作フォロースルー

ラケットは上へ抜くように振る(4時から10時)

腕が上方へ上がる程前打点をとる



技術指導のポイント及び指導方法 (グラウンドストロークⅠ) — 8

● 指導のポイント

- ボールに当たらない場合は事前にテークバックをした状態で打球させる
- コートを小さくして成長段階に応じて喜びを感じられる工夫をする
- リズムを刻むために軸足で一度止まることを意識させる
- 送球はプレーヤーではなく離れた場所へ出す
(斜め前へ)
- 手投げの送球はプレーヤーの近くから出す事がケガの防止に繋がる

基礎理論 (3)-2

技術指導のポイント及び指導方法 (サービスⅠ)





技術指導のポイント及び指導方法 (サービスⅠ) – 1

● サービスの種類

– フラットサービス

ボールの真後ろを捉え最も威力があるサービス

– スライスサービス

ボールの外側を打ち起動が山なりになり、
確率は上がるが威力は落ちる

– リバースサービス

ボールの内側を打ち初心者に適した打ち方

– アンダーカットサービス

ボールへ強力な回転を与える事でボールを変形させ
弾まない、曲がるといった変化が生じる



技術指導のポイント及び指導方法 (サービスI) – 2

- グリップの持ち方とスタンスの違い
 - ウェスタン・セミイースタングリップ
ややクローズドスタンス
 - セミイースタン・イースタングリップ
クローズドスタンス
 - ウェスタングリップ
ややオープンスタンス・平行スタンス



技術指導のポイント及び指導方法 (サービスⅠ) - 3

● 技術的指導の注意点

- トスは肘や手首は使わず肩を中心に腕全体で
- トスした腕はそのまま上方へ伸びていく
- トスを上げる腕の位置(方向)に注意する
- 高さは身長と同じ高さ程度
- ボールを観るのではなく上げる位置を見ておくと安定したトスを行いやすい
- 速いサービスよりも高確率のサービスを心掛ける
- 段階的に次はコースを狙う試み

基礎理論 (3)-3

技術指導のポイント及び指導方法 (ノーバウンドでの処理 I)





技術指導のポイント及び指導方法 (ノーバウンドでの処理Ⅰ) — 2

- ノーバウンドで返球するプレーを「ボレー」と言う
〔打点による種類〕
 - スタンダードボレー
 - ハイボレー
 - ローボレー
〔返球スピード(球質)による種類〕
 - スタンダードボレー
 - スイングボレー
 - ストップボレー



技術指導のポイント及び指導方法 (ノーバウンドでの処理Ⅰ) — 2

●ボレーの連動動作

— 待球姿勢

スタンスを大きく広げ過ぎず足首、膝の力を抜く

— 軸足設定 → テークバック

軸足に軸を移動したタイミングでテークバック

— インパクト

踏み込み足を踏み出し、ラケットを振り出す

— 送り足

インパクト後の送り足でバランスを保つ



技術指導のポイント及び指導方法 (ノーバウンドでの処理Ⅰ) — 3

● 技術的指導の注意点

- ボールがヒットした時のラケット面をイメージする
- 身体の横でボールを捉えると脇があきラケット面が崩れやすい
- 肘が前にあることが望ましい
- バイバイの動き(回内・回外運動)でラケット面を合わせる
- フォアの身体は真正面ではなく、やや横を向く(ネットに対して45度)
- バックの身体は更に横を向くことが望ましい(ネットに対して90度)



技術指導のポイント及び指導方法 (ノーバウンドでの処理Ⅰ) — 4

●スマッシュの連動動作

— グリップ

レベルに応じて広範囲への対応ではイースタングリップへ変化させていくことが大切

— 軸足設定 → テークバック

ボールの落下点を素早く見極めフットワーク

— テークバック → ラケット振り出し

グリップエンドを高く上げてテークバック

— インパクト → フォロースルー

上から叩くのではなく、面でボールを掴んで放す

基礎理論 (4)

マッチへの対応

(導入のマッチ、ネットプレイヤーの育成 I)





マッチへの対応

(導入のマッチ、ネットプレーヤーの育成 I)

● 雁行陣型

- グラウンドストロークを得意とするプレーヤーとネットプレーを得意とするプレーヤーが役割分担しながらプレーする陣形

● 並行陣型（後陣）

- グラウンドストロークを得意とするプレーヤー2人ともが、ベースラインでの後陣でプレーする陣形

● 並行陣型（前陣）

- ネットプレーが得意とするプレーヤー2人ともが、中間ポジションか更にネット近くにポジションを取りプレーする陣形



シングルス

(硬式テニスの取り組み…PLAY + STAY)

● RED BALL

- 通常のボールと比較して球速は約1/4
- 仕様ラケット17インチから23インチ
- 通常のコートと比較して広さは約1/4

● ORANGE BALL

- 通常のボールと比較して球速は約1/2
- 仕様ラケット23インチから25インチ
- 通常のコートと比較して広さは約3/4

● GREEN BALL

- 通常のボールと比較して球速は約3/4
- 仕様ラケット25インチから27インチ
- 通常のコートと比較して広さはフルコート



世界に存在する様々なテニス

- ハードテニス
- ソフトテニス
- 車いすテニス
- エスキーテニス
- タッチテニス
- パデルテニス
- ビーチテニス
- フットテニス
- ミニテニス
- バウンドテニス
- その他



ボールゲームの特徴

- ルールに従って勝ち負けを決めるためにボールを操る
 - ゴール型 (ゴールキーパー存在・存在しない型)
 - ネット型 (ノーバウンド・バウンド型)
 - 非ラリーゲーム型
 - 同一コート型
 - 非得点型
 - 個人競技型



ボールゲームスキル

- スキルとは情報の流れの中の身体の動き
 - 開放性回路 (Open Circuit)
 - ※外側から入ってくる情報
 - 閉鎖性回路 (Closed Circuit)
 - ※内側だけの情報の流れの道筋
- 視覚
 - 距離を見積もる
 - いくつかの物体を同時に見る



ネットプレイヤーの育成

- 発育発達からみた将来を見据えた取り組みの必要性
 - 1ポイントを獲得するために雁行陣型・並行陣型(前陣)・並行陣(後陣)の3つのフォーメーションを場合によって使い分ける力が求められている
 - ベースラインプレイヤーのストローク力はもちろんのこと、相反するボレーやスマッシュなどのネットプレーにも取り組む
 - 女子は運動能力の差により、男子ほど並行陣型(前陣)が主流とは言えないが、相手の出方によって陣形を使い分ける力は男子同様必要である

基礎理論 (5)

ルールと審判





ルールとは

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

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が定められていることと、プレイ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

(指導教本 P.154参照)



審判員とは

競技がルールに沿って行われているかを公平に見守るとともに判定を行い、試合の円滑な進行を担う

審判員の判定によって試合が進行されるためルールに関する知識や、正しく判定を下す能力が必要とされる



ソフトテニス競技における ルールと審判との関係性

競技を行う上でルールを正しく理解することは、プレーヤーにとって必須な条件である

さらに、ソフトテニス競技では「敗者審判」「相互審判」など、大会へ出場したプレーヤーが「審判員」に従事するものが大半である

そのため大会へ参加する以上は小学生であっても、ルールに関する正しい知識と、審判員として判定を下す能力が求められる



指導者に求められること

正しいルールや審判技術を理解し指導する

指導者として「誤ったルールや審判法の指導をしてしまわない！」これが最も重要なことである

特に、ソフトテニスに初めて触れる小学生・中学生などでは、最初に教えられたことは記憶に大きく残り、「誤りである」と認識しても、習慣化した間違いの修正は難しい

指導者はそのことを十分に理解し、まずは自分自身が「正しいルールや審判技術」を理解・習得する必要がある



マッチ中の審判をめぐるトラブル

審判が影響するマッチ中のトラブルの多くは、次の事柄に起因している

- ✓ 正審、副審それぞれが自身の判定区分を理解していない
- ✓ 正審のコールが聞こえず、コールしているのか？
していないのか？ が分からない
- ✓ 判定を誤った際の対処が適切に行われていない
- ✓ 選手からの質問に対して、正しく対応できていない

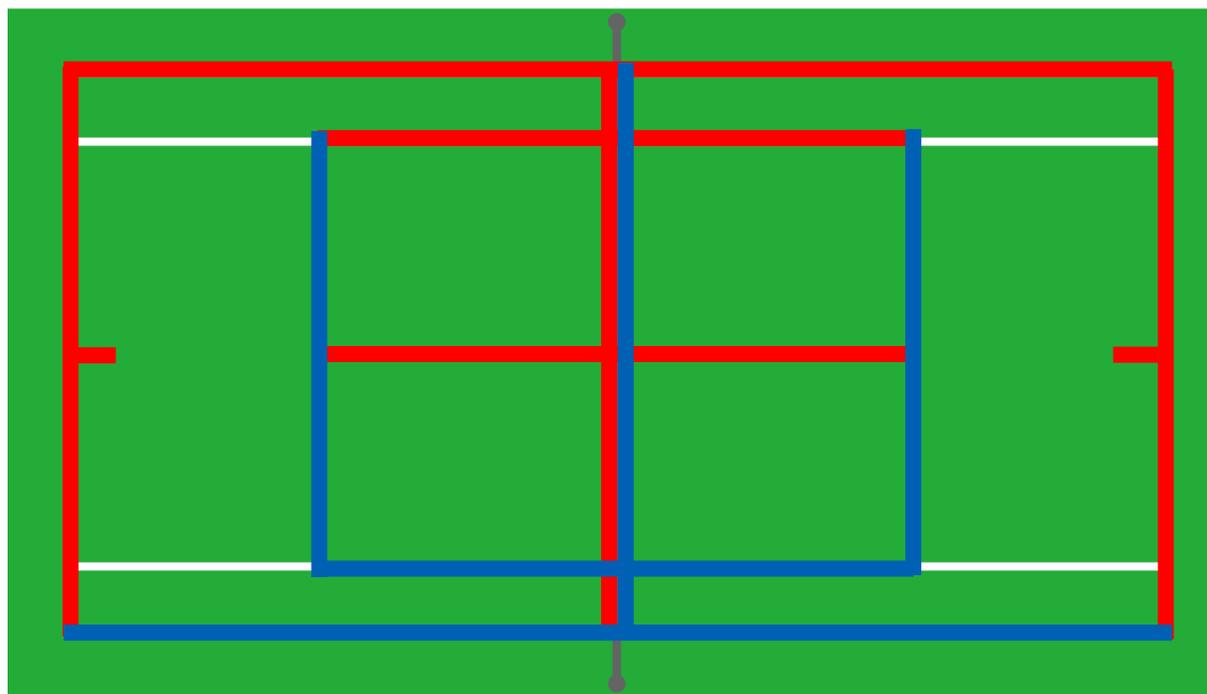


これらの点について、正しい理解がされていれば
大会は今よりもっとスムーズに進行されるはず！



正審・副審の判定区分

正審



正審 —

副審 —

副審



区画線による判定について、正審・副審ともに互いの判定区分を侵してはいけませんが、選手の陰などで確認が出来ない場合もあるので、よく見ておく！



審判（実技）の指導上の留意点

● 正審を指導するときは

- ・ 大きな声で正しいコールをする
（選手にはコールがあるまでプレーさせない）
- ・ 副審の判定区分はサインを見てからコールする

● 副審を指導するときは

- ・ 正しい姿勢でサインやコールをする
（タイミングよくサインを出すこと）
- ・ キビキビした行動
- ・ 正審の判定区分の判定にサインを出さない



プレーと同様に審判も正しく上手くできた場合には「誉める」
→ 「誉める」ことはモチベーションアップにもつながる！



判定の誤り（ミスジャッジ） をした際の対応

● 「判定の誤り」がプレーに支障を与えた場合

〔例〕ラリー中、前衛のサイドを抜かれたボールをパートナーが返球をするために走っていた。そのボールがベースライン付近に落下したとき、正審が「アウト」とコールしたため選手はボールを追うことをやめた。しかし、痕跡の確認をすると、わずかにラインに触れていて「イン」であった。

👉 **ノーカウントとする（サーブの場合はレット）**

● 「判定の誤り」がプレーに支障を与えていない場合

〔例〕ラリー中、前衛のサイドを抜かれたボールがベースライン付近に落下した。正審は「アウト」とコールしたが痕跡の確認をすると、わずかにラインに触れていて「イン」であった。（パートナーは全く動いていなかった）

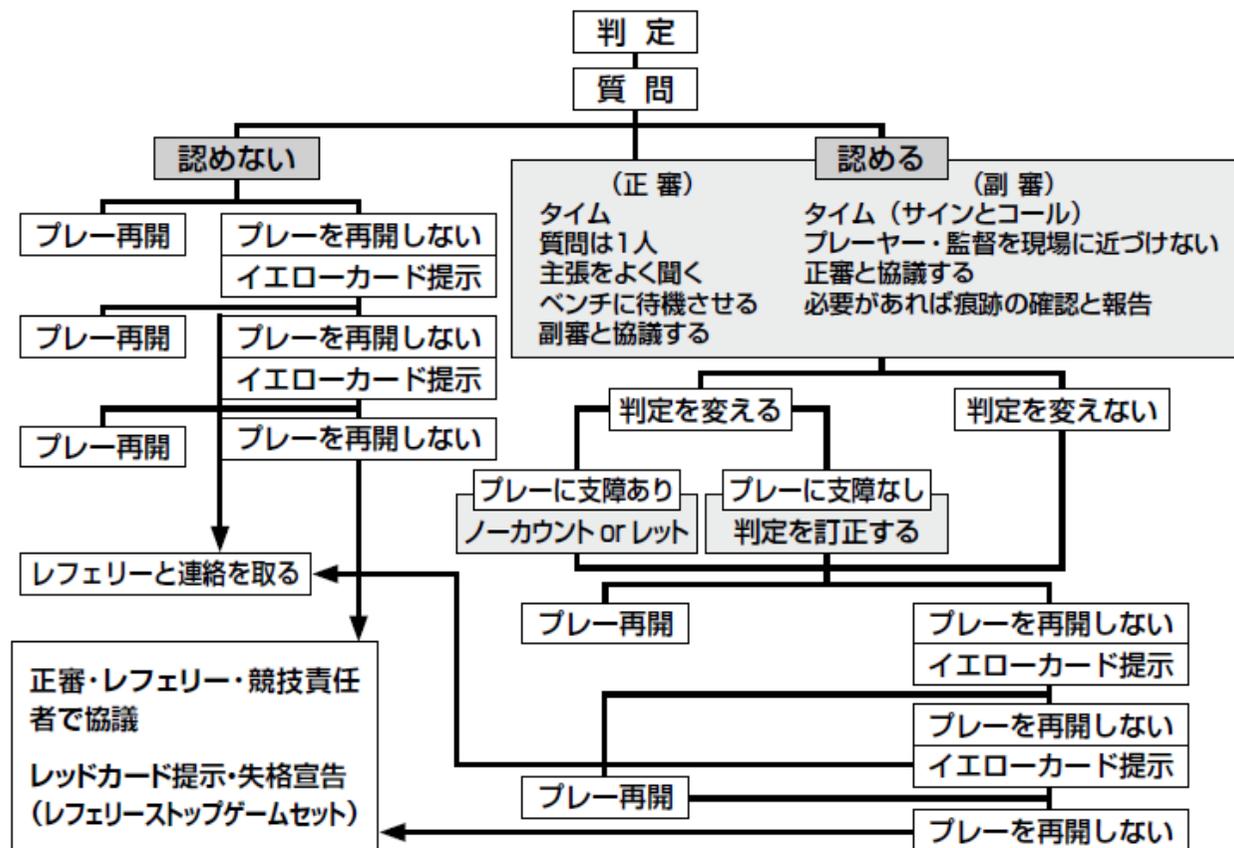
👉 **判定の訂正のみを行う**



プレーに支障を与えたかどうかの判断は、審判が行う！



質問への対応手順



質問への対応手順を正しく理解していれば、判定を間違ってしまった場合にも落ち着いて対応が可能！
選手としても正しく理解しておくべきこと！



間違いの多い用語やコール (正誤表)

	間違い	正しい
1	主審	正審
2	組	ペア
3	ボールカウント	ポイントカウント
4	バックライン	ベースライン
5	5セット目	5ゲーム目
6	7ゲームスマッチ	7ゲームマッチ
7	ツーノール スリーノール	ツーオール スリーオール
8	セーフ	イン
9	セットカウント	ゲームカウント
10	スリーオールジュース	デュース
11	アゲインジュース	デュースアゲイン
12	ゲームオーバー	ゲーム
13	ゲームオーバー	ゲームセット
14	オーバーネット	ネットオーバー
15	タッチネット	ネットタッチ



選手への正しい指導はもちろん、指導者が「誤った用語」や「誤ったコール」を使用しない！



ルールの指導方法の例

●クイズ形式の活用

雨天時のミーティング等でルールに関するクイズを行い、選手に解答をさせる

堅苦しく考えがちなルールもクイズにすることで、ゲーム感覚で楽しみながら正しい知識を理解できる

○×や選択問題、写真を使った間違い探しなど様々な方法で行うことができる



指導者がしてはいけないこと

● ルール違反をしない（させない）

「警告は2枚まで大丈夫！」 「審判に気づかれないようにアドバイスを聞け！」 「過剰な応援で相手を潰せ！」 など
明らかな違反を行ったり指示したりしない

● 間違いを利用しない

審判員や関係者がルールを誤っていることが分かっているが、それを指摘せずに自分たちの利益となるように利用したりしない



このような指導者は選手からの尊敬に値しない！



ルールと審判の指導（まとめ）

● 競技の主役は「選手」である

ソフトテニス競技にとって「選手」と「審判」は切り離すことができないものである

その「審判」のルールに関する知識や審判技術の未熟さにより、主役である「選手」が誤った判定や、それに起因してプレーに集中できないなど、不利益を被ることはあってはならない

選手のためにも、ルールの正しい知識と審判技術の習得が必要であることを指導者が理解し、プレーの技術と同様に十分な指導を行うことが求められる

基礎理論 (6)

フィットネスとトレーニング (ソフトテニスに必要な体力)

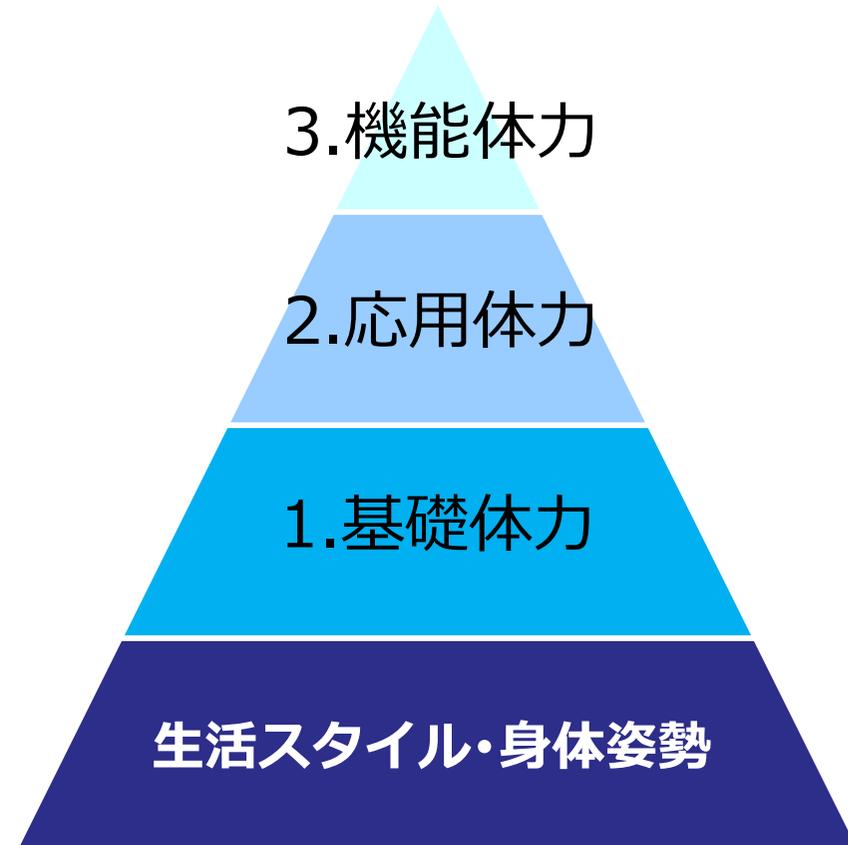




スポーツ選手の体力

● 体力には

1. 基礎体力
2. 応用体力
3. 機能体力



さらにこれらの土台となる生活スタイル・身体姿勢がある！



生活スタイル

- 1日24時間の中で半分以上が生活時間である
- この時間の過ごし方（スタイル）が土台となる
- 姿勢について（筋肉がどう使われているか）
 - 猫背
 - 外股・内股
 - 身体の歪、いがみ、アンバランス



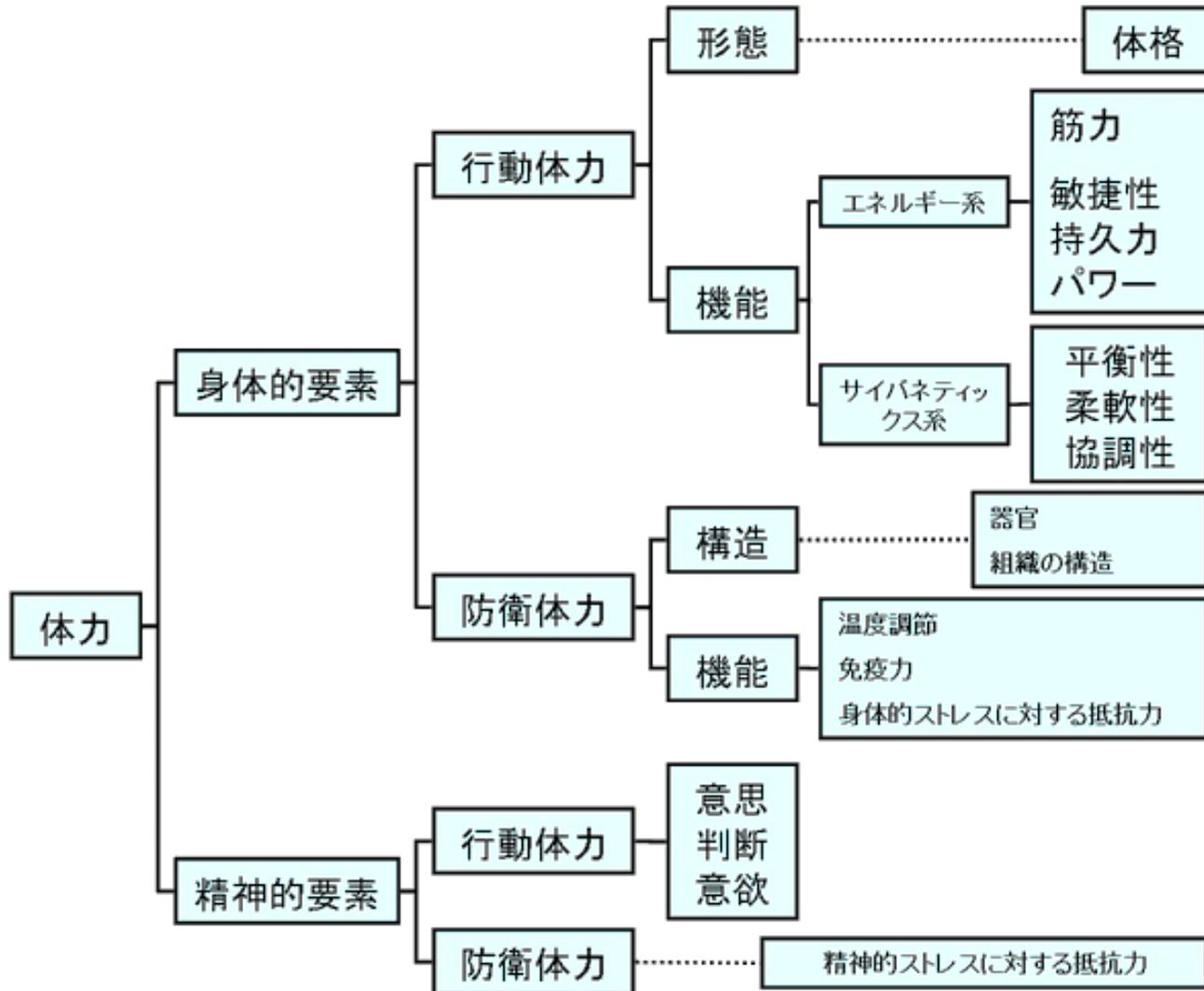
身体要素と精神的要素

- スポーツ活動を行う上で
 - 意思
 - 意欲

- 精神的要素が強くないと
 - ストレスに対する抵抗力が弱いと、積極的活動の継続を期待できない



行動体力と防衛体力





ソフトテニスに必要な基礎体力

- **ボールがコート内で行き交うスピードと試合時間から考える**
 - サーブからレシーブのボール移動時間
 - ストロークのボール移動時間
 - 1ポイント取得に繰り返されるラリー数
 - 1ポイント取得にかかる時間
 - 1試合の試合時間
- **このようなデータからソフトテニスの必要体力要素は無酸素運動を中心としながら有酸素能力も必要となる**
 - 具体的には ...
 - ダッシュ、切り返し動作（敏捷性）、筋力（パワー）、スタミナ

基礎理論 (7)

メンタルトレーニング

(メンタルトレーニングの必要性)

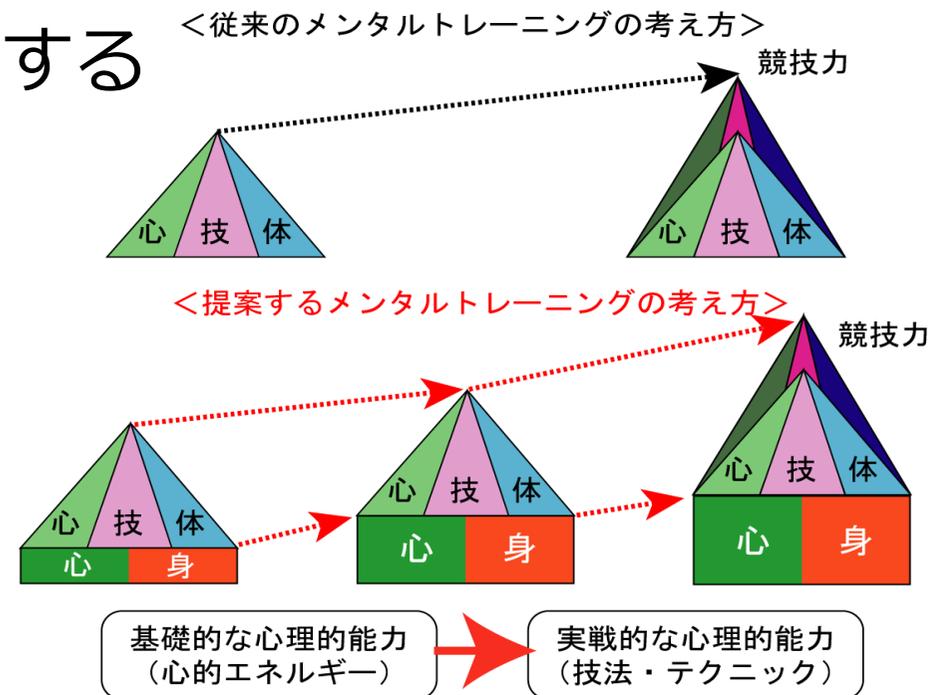




メンタルトレーニングの必要性

- 試合での実力発揮とともに、練習の継続にも選手の人間的成長が不可欠
- 気づきを高めることによって、自己コントロールを可能にする

- 基礎的な心理的能力
- 心的エネルギー
- これが心身





メンタルトレーニングの流れ

- まずは自分を知るために自己分析が必要
 - 心理検査の利用
 - 試合中の行動観察
- 適切な目標設定を行うこと
 - 具体的かつ実施可能で、挑戦的なもの
- 常に、振り返りを行い、次へつなげる
 - やりっぱなしで終わらない
 - 悪いことだけでなく、良いことも振り返る



緊張と集中

- **緊張するのは当たり前**
緊張した時に何ができるかが問題
 - 試合等で緊張することを前提として
そのための準備をすることが重要
 - 呼吸法などを練習しておく

- **集中力を高めるには**
注意の幅と方向をコントロール
 - 自分の今の状態を把握し、
視線やしぐさをコントロールする



ゲーム分析の意義・重要性

● ゲーム分析の意義

- ① プレーの傾向を知る(確率や打球コースなど)
- ② 選手の特徴を知る(移動距離や移動速度など)
 - 課題の明確化
 - 弱点の客観化

● スカウティングの重要性

- 競技レベルが上がると、多彩なプレーがみられるが一定の状況下では特徴が絞れる
- 低い競技レベルでは固定的なプレーパターンでゲームを進めることが多い



ゲーム分析の実際

- ゲーム(プレー傾向)分析で分析される項目
 - ラリー別エース・エラーの頻数
 - イベント集計と映像の検索
 - サービスゲームおよびレシーブゲームの取得率
 - サーバー別得失点・ポイント取得率
 - 連続失点の頻数
 - モメンタムチャート
 - ポイントマトリックス

基礎理論 (8)

アンチ・ドーピング

(アンチ・ドーピングとは)





10のアンチ・ドーピング規則違反

- 1 採取した尿や血液に**禁止物質が存在すること**
- 2 **禁止物質・禁止方法の使用**または**使用を企てること**
- 3 ドーピング検査を**拒否**または**避けること**
- 4 ドーピング・コントロールを**妨害**または**妨害しようとする**こと
- 5 居場所情報関連の**義務を果たさない**こと
- 6 正当な理由なく**禁止物質・禁止方法を持っている**こと
- 7 **禁止物質・禁止方法を不正に取引し**、**入手しようとする**こと
- 8 アスリートに対して**禁止物質・禁止方法を使用**または**使用を企てる**こと
- 9 アンチ・ドーピング規則違反を**手伝い**、**促し**、**共謀し**、**関与する**こと
- 10 アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で**関係を持つ**こと



アンチ・ドーピング

- 毎年1月1日に禁止物質・禁止方法の改定
(数年に1回、ルール全体の見直し)
〔参考資料〕
 - * 「アンチドーピング使用可能薬リスト2019版」日本スポーツ協会
 - * 「知っておきたいアンチ・ドーピングの知識」2019年版 日本陸上連盟
- 治療に必要であれば、「治療使用特例 (TUE)」の申請を行い、承認を受けることで使用が可能
 - ※ 緊急の場合は使用後の申請も可能書類の作成・承認には時間がかかるので早めに準備！
- TUE申請が必要な大会は、毎年3月上旬に日本アンチ・ドーピング機構HPにて公開



TUEを取得するための条件

4つすべての条件を満たす

- 1** 使用しないと**健康に重要な影響**が出る



- 2** 他に代えられる**治療方法がない**



- 3** **健康を取り戻す以上**に競技力を向上させない



- 4** ドーピングの副作用に対する**治療ではない**



大会の30日前までに申請が必要！



アンチ・ドーピング

- 病院で薬を処方される際に…
市販薬を購入する前に…

自分が「アスリート」であることを伝える

アンチ・ドーピングの知識がないこともあるため…

「使用可能薬リスト」もしくは
「Global DRO」をいつでも確認できる準備を！

※処方薬説明書・検索結果・レシートなどの保管



アンチ・ドーピング

● さらに詳しく知りたい方は…

① 日本アンチ・ドーピング機構

理念、検査方法、過去の違反事例など基本的な情報を得ることができる

② (公財)日本学生陸上競技連合

ルールの変更や違反の多い事例などの情報がわかりやすく解説されている

〔参考資料〕

* 「知っておきたいアンチ・ドーピングの知識」2019年版
毎年1月1日から使用できます。年度を間違えないように！

公認ソフトテニスコーチ 1

実技



実技 (1)
技術

(グラウンドストローク I)





グラウンドストロークの基礎知識

● スイングの基本

- 軸足とテークバック
- 体重移動 ・ 回転運動 ・ 身体の軸
- 打点の違い
- グリップの力加減

● ボールの回転

- ドライブ
- フラット
- スライス → 主にシングルスにおいて起用



アンダーストロークの基礎知識

● 膝より低い打点

- やや縦面を使う
- ロブボール
- ショートボール

● ラケットを上方向へ振り抜く

- グリップをしっかり握り、ドライブ回転
- ロブボール → 大きく振り抜く
- ショートボール → 小さく振り抜く



サイドストロークの基礎知識

- 膝あたりの高さの打点
 - やや横面を使う
 - 軸足の位置設定
- ラケットを水平に振り抜く
 - グリップを強く握りすぎない
 - ラケットをフラットに捉える
 - スイングスピードの強弱



トップストロークの基礎知識

- 肩の高さくらいの打点
 - ややラケットヘッドを立てて使う
 - 軸足でボールを引きつける
- 上体を起こして体を回転させる
 - 体重移動と回転運動
 - ラケットを水平に振り抜く
 - ラケットをフラットに捉える



バックストロークの基礎知識

- 膝あたりの高さの打点
 - やや横面を使う
 - 軸足の位置設定
 - 踏み込んだ足の前に打点
- ラケットを上方向へ振り抜く
 - ラケットを軸足の方へ引く
 - 上体を大きくねじる
 - 反動を利用して踏み込む回転運動

実技 (2)
技術
(サーブ I)





サービスの基礎知識

- サービスの条件
 - ファーストサービス
 - セカンドサービス
- サービスの種類
 - フラットサービス
 - トップスライスサービス
 - リバースサービス
 - カットサービス
- サービスの技術的要素
 - グリップ
 - スタンス
 - トス



サービスの条件

- ファーストサービス
 - a. 正確であること
 - b. 相手の弱点や予期しない場所をねらうこと
 - c. スピードの緩急と変化があること

- セカンドサービス
 - a. 相手に攻撃されない
 - b. バウンドが低いもの
 - c. 短いサービス
 - d. 打ちにくいコースをねらう
 - e. ファーストサービスに近いもの



サービスの種類

● フラットサービス



(直線的に打ち出される最も攻撃的なサービス)

● トップスライスサービス



(強い順回転をかけスピードとコントロールを兼ねたサービス)

● リバースサービス



(左回転をかけ右方向に変化するサービス) 注：右利き

● カットサービス



(強烈な回転をかけ不規則な打球を生み出すサービス)



サービスの技術的要素

- **ウェスタングリップに適したサービス**

- フラットサービス
- リバースサービス

- **イースタングリップに適したサービス**

- トップスライスサービス
- カットサービス

- **スタンス**

- 基本的には、足の間隔は肩幅ぐらい開き、打球方向に対して並行スタンスで構える

- **トス**

- 膝の曲がった右足重心から左足へ移動するリズムのなかで、肘を伸ばして手のひらで押し上げるようにして目線の高さでボールを離し、腕は上に伸びていく トスの高さはおよそ身長分の高さがひとつの基準

実技 (3)
技術

(ノーバウンドでの処理 I)





ノーバウンドでの処理 I - 1

I. 構え (パワーポジション)

- ネットについたプレー 素早い対抗が必要なため

- a. 足幅は肩幅くらい
- b. ヒザはゆるめて伸ばしておく
- c. つま先重心
- d. 背筋を伸ばす

- ハーフポジション 低く速いボールを返球するため

- a. やや前傾姿勢
- b. 足幅は肩幅より広め
- c. 膝を曲げ、低い姿勢



どういうプレーになるかという予測で構えは変わってくる！ それを選手に理解させて練習させよう！



ノーバウンドでの処理 I - 1

II. ボレー

● 打点による分類

- a. スタンダードボレー
- b. ハイボレー
- c. ローボレー

● 球質による分類

- a. スタンダードボレー
- b. ヒッティングボレー
- c. ストップボレー

① スタンダードボレー（指導教本 P.72～73参照）

- 待球姿勢：スタンスは肩幅くらい リラックスして立つ
ラケットはへそのあたりにグリップが来るようにネットより上に構える
- 軸足設定
テークバック：軸足に重心移動したタイミングでテークバック
- インパクト：踏み込み足を出し、ラケットを振り出す（押すように）
- 送り足：インパクト後重心移動し、送り足をつけてバランスを保つ



ノーバウンドでの処理 I - 1

② ランニングボレー（指導教本 P.74～81 参照）

- 動いて速いシュートボールをボレーするプレー
- 強く大きなラケット操作は行わない
- 動きながらテークバックをし、インパクトが遅れないようにボレーする
- 最初はラケットを振り降ろすより、後ろから前へ出すイメージのインパクトをイメージしてやるとよい



インパクトの位置を意識させる！

※クロス・逆クロス・ストレートなど、コースによって形（技術）が異なる

<例> クロス・逆クロス：縦面
ストレート：横面



ノーバウンドでの処理 I - 1

③ ローボレー（指導教本 P.82～85参照）

- 中間ポジションにおいて行う打点の低いボレー
- 下半身を柔らかく使い、ボールをラケット面で運ぶようにボレーする
- ボールのコースに軸足設定
- コンパクトなスイングで下から上へ運ぶようにボレー（ドライブ回転）
- インパクトは止まって腕だけではなく、重心移動のタイミングでするとよい
- 曲げたヒザを少し伸ばすようにインパクトすると、さらにボールを持ち上げる効果がある（ネット防止）



バックのローボレーは打点がフォアよりも前になるので要注意！



ノーバウンドでの処理 I - 1

④スマッシュ（指導教本 P.98～101参照）

- 相手のロビングをノーバウンドで頭上から打ち下ろす打法
- グリップ
広範囲の打点に対応できるイースタンやセミイースタンが望ましい
- 軸足設定とテークバック
ボールの落下点を素早く見極めフットワークし軸足設定する
このとき、テークバック完了
- テークバック
ラケット振り出し：グリップエンドを高く上げてテークバック
重心移動開始と同時にインパクトへ
- インパクト
フォロースルー：ボールを上から叩くのではなく、面でボールをつかんで放す



テークバックで振りかぶって、遠くへラケットを
投げるようにスイングする！
利き手と反対の手もバランスよく使うとよい！

実技 (4)

マッチへの対応

(導入のマッチ)



実技 (5)

マッチへの対応

(ネットプレイヤーの育成I)



実技 (6)
技術

(基本的な身体トレーニング)





テクニック（技）とは

$$\text{技} = \frac{\text{タイミング} \times \text{リズム}}{\text{バランス（呼吸）}}$$



今も将来も変わらない！



技の素は機能性

■ 肩甲骨

- 肩甲骨×骨盤リズム

■ 骨盤

- 歩く
- 走る



姿勢の改善がなければ『素質』を開発することはできない

■ 腱

- 腱と反射

■ 関節

- 肘、手首、膝、足首など
- 関節から関節に渡る部分に腱がある



ボディインパクトでのアキレス腱反射から始まり、ボールインパクトにかけ首、手首の腱に反射が連鎖する



運動神経とは

- スポーツ選手であれば、運動神経が良いに越したことはない
- ここでいう運動神経とは、目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、からだの各部に的確な指令をだす神経回路のこと
- 近年、この運動神経を「コーディネーション能力」と呼ぶことが多くなってきた



コーディネーションとは

- 1970年代に旧東ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論で、コーディネーション能力を7つに分類
 - 1. 「リズム能力」
 - 2. 「バランス能力」
 - 3. 「変換能力」
 - 4. 「反応能力」
 - 5. 「連結能力」
 - 6. 「定位能力」
 - 7. 「識別能力」
- スポーツを行っている時は、これらの能力が複雑に組み合わさっている



コーディネーションとは

1. 「リズム能力」 タイミングに合わせて体で表現
2. 「バランス能力」 姿勢を立て直す
3. 「変換能力」 変化に対応して素早く動作を切り替える
4. 「反応能力」 合図に素早く反応
5. 「連結能力」 関節や筋肉の動きをタイミングよく同調
6. 「定位能力」 相手やボールなどと自分の位置関係を把握
7. 「識別能力」 手足や用具を視覚と連携させ精密に操作する



公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

東京都品川区大井1-16-2-201

TEL : 03-6417-1654

FAX : 03-6417-1664

MAIL : info@jsta.or.jp