

本講習会資料の使用にあたって

- 本講習会資料の著作権は公益財団法人日本ソフトテニス連盟に帰属し、その内容の無断転載・無断改変を禁止する。
- 本講習会資料の使用は「公認ソフトテニス競技 **スタートコーチ**」の養成講習会に限るものとし、それ以外の目的での使用を禁止する。
- 「公認ソフトテニス競技 **スタートコーチ**」の養成講習会において、本講習会資料以外の内容を含めることは許容されるが、別途資料を用いる場合は、そのデータを添えて公益財団法人日本ソフトテニス連盟まで報告すること。

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

公認ソフトテニス競技 スタートコーチ



公益財団法人 日本ソフトテニス連盟



公認ソフトテニス競技 スタートコーチ

● 共通科目 (3時間)	1
(1) 指導者の心得 (ソフトテニス指導の留意点) 1時間	2
(2) 指導者規程の精神 1時間	4
(3) 安全面の配慮 1時間	8
● 基礎理論 実技(4時間)	12
(1) 特性と歴史 1時間	13
(2) ルールと審判 1時間	17
(3) ソフトテニスに必要な体力 1時間	20
(4) 技術 (グランドストローク) 1時間	23
(5) 技術 (サービス・ボレー&スマッシュ)	27

公認ソフトテニス競技 スタートコーチ

共通科目



共通科目(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)

- **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

共通科目(2) 指導者規程の精神





指導者規程の精神

- **参加者の人格および技能を最大限に発達させる**
 - 個人の人格の確立
 - 個人の能力の発揮

- **すべての人は文化的生活を公平に保証されている**
 - 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

共通科目(3) 安全面の配慮





安全面の配慮 - 1

- **スポーツ指導の際に安全への十分な配慮を行うことは指導者にとって不可欠の資質**
- **活動のあらゆる面に備えるため、指導活動の時間を追って検討**
 - ① **スポーツ指導前**
 - 指導計画の立案
 - ② **スポーツ指導直前**
 - 練習に携帯するものの点検
(飲料や救急箱など)
 - 運動施設の点検
 - プレーヤーの観察
 - ③ **スポーツ指導実施中**
 - 運動中のプレーヤーの変化
 - 練習場所のコンディションの変化
 - ③ **スポーツ指導終了時**
 - 整理運動とプレーヤーの観察
 - 帰路の安全



安全面の配慮 - 2

● 安全確保のための具体的行動

- プレーヤーの動きを予測した活動条件の設定
(例) 審判台やベンチの位置、仮設ネットの位置など
- プレーヤー同士の動きと練習場面の設定
(例) ラケットを振る際のプレーヤー同士の間隔の確認、
競技レベルに応じた球出しがなされているかなど





安全面の配慮 - 3

● 自動体外式除細動器(AED)の使い方の理解

- 救命講習などを積極的に受講し、使用方法を理解しておく
- 指導場所のAEDの場所・有無の確認

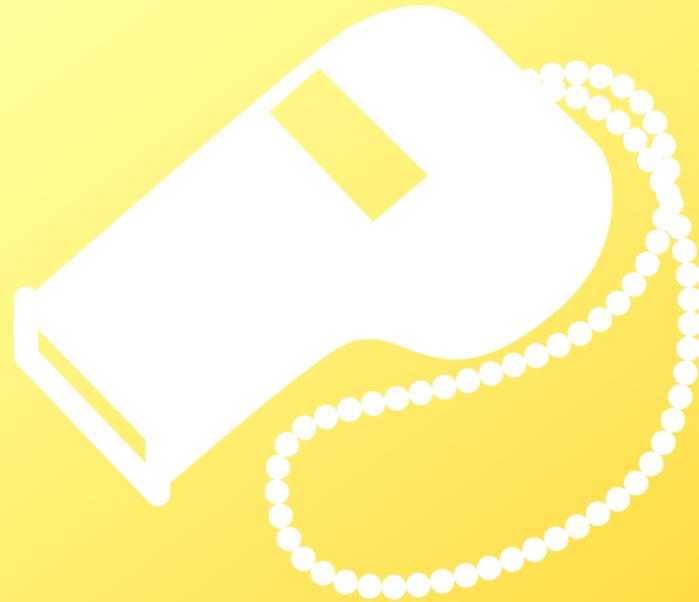
● スポーツに関する保険制度

- 万が一事故が発生した場合に備えて保険などに加入することは必要なこと
- スポーツ安全協会のスポーツ安全保険や保険会社の商品がある



公認ソフトテニス競技 スタートコーチ

基礎理論
実技



基礎理論／実技(1)

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

— 平成6年（1994年）

国際化のためのルール改正

— 平成16年（2004年）

ポジションの制約の撤廃



坪井玄道

出典: フリー百科事典『Wikipedia』



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

ウッドラケットからカーボン製ラケットへ進化したゴム球を使用することにより、変化が多い

– ゲームの特性

ダブルスが主流だったが1993年にシングルスが導入された

– 技能特性

ボールの不規則な変化に対応する能力が求められる

– 体力特性

持久力・筋力・柔軟性など総合的なバランスが求められる

– 心理特性

試合時間が短いのでメンタル面に大きく左右される



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

ダブルスならではの駆け引きや戦術での面白さ
さまざまな陣形、老若男女楽しめるスポーツ

● ソフトテニスの未来

— 更なる発展には何が必要？

日本国内での長期的なリーグ戦など
身近で観戦できるエンターテインメント性
国際発展のための普及活動

— 夢のあるスポーツへ

2019年 日本人初のプロ選手が誕生



船水颯人選手

出典: amazon アスリート応援プロジェクト

基礎理論／実技(2)

ルールと審判





ルールと審判 — 1

●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

●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



ルールと審判 - 2

● 審判員の役目

【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、不利益を被るような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よく理解する必要がある

ソフトテニスの大会は「敗者審判」や「相互審判」などが多くあり、そのため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

※審判に自信がない場合、ルールに詳しい者が同伴する



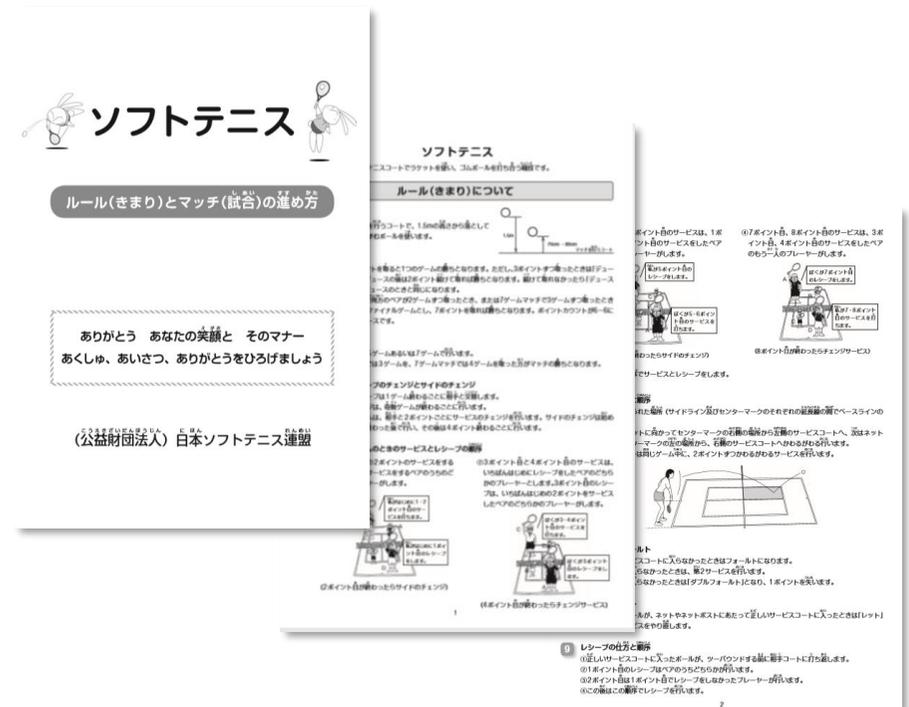
ルールと審判 — 3

● 審判技術マニュアル 日本語版（動画約46分）



<http://tv.jsta.or.jp/archives/68>

● ソフトテニス ルールとマッチの進め方（PDF 8p）



http://www.jsta.or.jp/wp-content/uploads/2016/02/rule_match.pdf

基礎理論／実技(3)

ソフトテニスに 必要な体力





ソフトテニスに必要な体力ー 1

● 体力とは

一般的にすべてを含む身体能力の総称である

● ソフトテニスプレーヤーに必要な体力

あらゆるボールのスピードに対応できる俊敏性、
一日5～7試合を戦い抜くスタミナ・持久力的な要素が求められる

その要素として、筋力（パワー・筋持久力）、全身持久力、スピード、俊敏性、調整力（コーディネーション）、柔軟性などが必要とされる



ソフトテニスに必要な体力ー 1

●ソフトテニスに必要な体力を鍛えるトレーニング

- ー **筋力** (パワー・筋持久力)
上半身・下半身・体幹
- ー **全身持久力**
持久走・インターバル・縄跳び・サーキットトレーニング
- ー **スピード**
ダッシュ・ショートインターバル・ラダー・ミニハードル
- ー **俊敏性**
ラインドリル・シャトルラン・コーンタッチ
- ー **調整力** (コーディネーション)
リズムトレーニング・神経系トレーニング
- ー **柔軟性**
ストレッチ

基礎理論／実技(4)

技術

(グラウンドストローク)





技術（グラウンドストローク） — 1

● フォアハンド、バックハンドの2種類 【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）
- サイドストローク（腰の高さで打球する）
- トップストローク（肩の高さぐらいで打球する）

● グリップの種類

- ウェスタングリップ（標準グリップ）
- セミイースタン（ウェスタンとイースタンの中間）
- イースタン（主にサーブ、スマッシュ、スライスで用いる）



技術（グラウンドストローク） – 2

● グラウンドストローク時の必要な要素

– 待球姿勢

足を肩幅に広げ、お尻を後ろに引きながら膝を曲げる

– スプリットステップ

相手が打球するタイミングで着地する

– 観察・予測

相手の体勢や状況を観察し、どのようなボールが来るか予測する



技術（グラウンドストローク） — 3

● グラウンドストローク時の基本的な打ち方

— テークバック

テークバック完了が遅れない、リラックスをする

— 軸足（後ろ足）の設定

ボール落下地点の横後方に入り、ボールがバウンドする直前に完了させる

— スイング

ラケットヘッドをグリップより低い位置からやや上へスイングする

— リズム

1（ボールバウンド時） ・ 2（スイング） のリズム

基礎理論／実技(5)

技術

(サービス・ボレー&スマッシュ)





技術（サーブ） - 1

●サーブの種類

- **フラットサーブ** ※主にセミイースタングリップ
ボールの真後ろを捉え、最も威力がある
- **スライスサーブ** ※主にイースタングリップ
ボールの外側を打ち、山なりの軌道で確率は上がるが、威力は落ちる
- **リバースサーブ** ※主にウエスタングリップ
ボールの内側を打ち、初心者でも簡単である
- **アンダーカットサーブ**
※主にイースタングリップ（グリップのシャフト側を持つ）
ボールに強力な回転をかけ変化させる



技術（サーブ） - 2

● オーバーハンドサーブの注意点

- トス

ボールは軽く握り、トスは肘や手首は使わず
肩を中心に腕全体で行う

トスした腕はそのまま上方へ伸びていく
肩の位置でボールを離すと安定しやすい
トスの高さは身長と同じ程度投げ上げる

- スピード・コース

速いサーブよりも確率の高いサーブを心がける
段階的にコースを狙い、センター・ワイド・ボディの
3コースを打ち分ける



技術（ボレー） — 1

● ボレーの種類

— スタンダードボレー

ネットについた状態で行うボレー（基本ボレー）

— ハイボレー

スマッシュとスタンダードボレーの間で打点の高いボレー

— ローボレー

ネットから離れた位置で行う打点の低いボレー



技術（ボレー）－ 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

軸足に移動したタイミングでテークバックを完了し、
後方へ引きすぎない

－ 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（スマッシュ）

●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が必要となるため
イースタングリップへ変化させていくことが必要

– 軸足設定 → テークバック

ボールの落下地点を素早く見極めフットワークし
テークバック完了

– インパクト → フォロースルー

上から叩くのではなく、面でボールを包んで
放すイメージ



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