

ソフトテニス部
顧問編

ジャスプ
JASP
ジュニアアスリートサポートプログラム

ガイドブック監修



荒川　治
株式会社オール･オン･スポーツ
代表取締役



上貝　一介
広島県中学校体育連盟
ソフトテニス専門委員長



野際　照章
公益財団法人日本ソフトテニス連盟
専務理事



堀　晃大
NTT西日本
ソフトテニス部　監督

（五十音順）

編集・発行

2019年 7月16日　初　版第1刷発行
2019年 9月 9日　第 2 版第1刷発行
2020年10月 5日　第 3 版第1刷発行
2021年 4月15日　第 4 版第1刷発行

岐阜県羽島市舟橋町本町5丁目32番地
株式会社保安企画

マンガ･イラスト　BLUE SCENE WORKS 青木瑶子

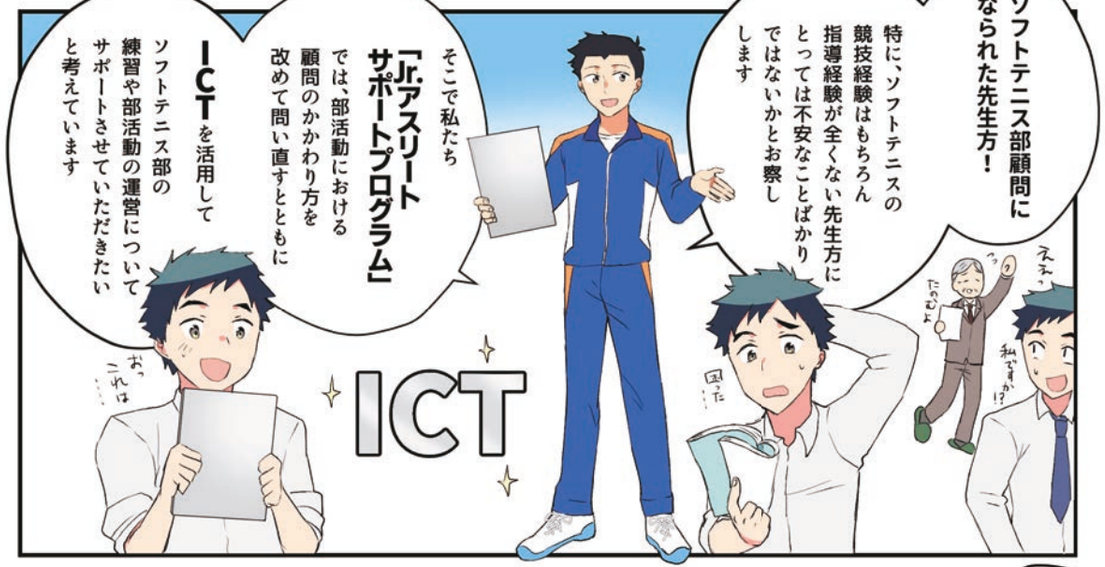
ジャスプ
JASP
ジュニアアスリートサポートプログラム

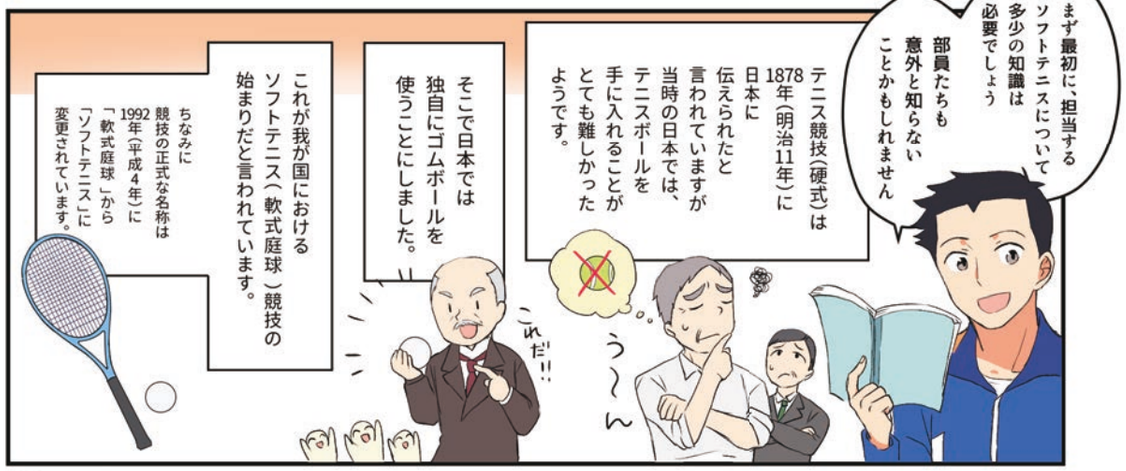
お問い合わせ
info@jasp.jp

JASP提供:　株式会社保安企画

JASP　検索

第1章 ソフトテニス競技の概要







順位	男子加盟生徒数		女子加盟生徒数	
第1位	サッカー	187,708	ソフトテニス	163,806
第2位	軟式野球	164,173	バスケットボール	129,199
第3位	バスケットボール	160,190	卓球	102,813
第4位	卓球	159,737	陸上競技	96,322
第5位	ソフトテニス	143,021	バドミントン	83,102

運動後の体のケアって
どうやったらいいの？

戦術を増やしたい

強くなりたい！

部員や保護者への
いい連絡方法はないかな…

いつもと違う練習法を
試したい…

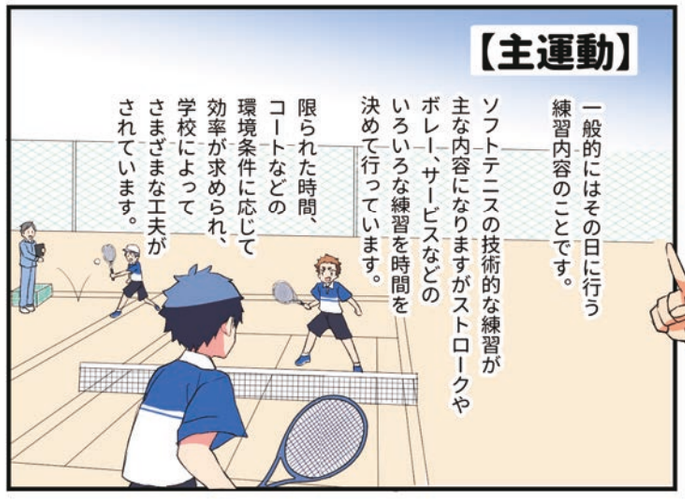
競技記録を残したい

試合で
勝てるようになりたい！

ジャスプ
JASPで解決！


部活動も含め
多くのスポーツの練習は
【準備運動】→【主運動】→【整理運動】
で、構成されています。
今回受け持つことになった
あなたの学校の
ソフトテニス部が
どのような練習を、
どのような流れで行っているか
早速練習場所に行って
確かめてみてください


【準備運動】
練習を始める前に必ず
ウォーミングアップを
していますか？
ウォーミングアップは、練習の
パフォーマンス（活動レベル）を
高めたりケガを予防するだけでなく
「これから練習をするぞ」
という心の切り替え、
集中力を高めるためにも
とても大切です。


【主運動】
一般的にはその日に行う
練習内容のことです。
ソフトテニスの技術的な練習が
主な内容になりますがストロークや
ボレー、サービスなどの
いろいろな練習を時間を
決めて行っています。
限られた時間、
コートなどの
環境条件に応じて
効率が求められ、
学校によって
さまざまな工夫が
されています。


【整理運動】
整理運動は、
使った筋肉の緊張をほぐしたり
心拍数を落としながら心身ともに
リラックスさせることで疲労の回復を
早める効果があります。
また、今日の練習について
振り返る大切な時間でもあります。
しかし、ギリギリまで
練習をして
整理運動は十分に
行われていない、
ということもあるかも
しれません。


先生は
ソフトテニスの
経験がないから
ソフトテニス
入門
みんなが今やっている
練習についていろいろ
教えてほしいんだ
ここでは、初めてソフトテニスに
顧問としてかかわるようになった
先生と部員たちとの関係性を
考えながらJASPとしての提案を
させていただきます。
ただし、
練習内容・方法については
指導者によって多様な
考え方があります。
あくまでも
一つの参考例として
ご覧ください。


僕たちのソフトテニス部は
初心者がたくさんいるから
基本の練習を中心に
やるようにしてますよ！


僕たちが以前から
やっている
練習の内容について
ですか？
ああ
そうなんだ


一年生には
ラケットの正しい
振り方や
フットワークを
身につける練習
ストロークを
続ける練習も
やってるよね
ボレーや
スマッシュの練習
それに
サーブの練習
などですね


そうだね
どんなスポーツでも
基本の練習は大切だね
でも同じことの
繰り返しなので
少し新しい練習を
取り入れた方がいいなとも
思っていて…
うーん…
なるほど！
基本の練習といっても
具体的にはどんな
練習をしてるのかな？

基本の練習と言っても
たくさんやることが
あるんだね

練習計画は
みんなで話し合って
作ってるのかな？

練習計画ですか？
大体いつも
決まった練習だから
特に作っていません

それでは
今やっている練習を
もう一度振り返って
練習計画を作って
みたらどうかな

明日の放課後、
練習計画を
考えるための
ミーティングをしよう

翌日

今日は
今やっている練習を
もう一度振り返りながら
改めて練習計画を
作ってみようと思います

そのために先生は、
ソフトテニスのいろいろな
練習方法を紹介している
JASP（ジャスプ）
というICTのツールを
持ってきたから後で
使ってみよう

JASP…？

今行っている練習のねらいや**ポイント（留意点）**について
再認識させるとともに
改善が必要と考えている
ことについて話し合わせます。

One Point Advice

その上で**改めて**
練習計画を作成しますが
新しい練習を取り入れようと
する場合に
JASPソフトテニス編を
参考にしてください。

PCやタブレット、または
プロジェクターを通して
部員も見れるようにすると
いいと思います。

先生！これから僕たちも
そのJASPを見ることが
できるんですか？

もちろん！

でもJASPについては
いろんな機能があるから
先生とみんなで相談しながら
使い方を考えることにしよう

とりあえず今日は
今やっている練習の
ねらいとポイントを確認したり
新しい練習方法を考えるために
利用してみようか

それでは
話し合いを
始めてください

今やっている練習について
みんなの意見を聞かせて
ください

はーい

わいわい…

それでは
みんなの意見を
まとめてみます

まず、
練習の流れとしては
今まで通り練習
Aグランドストローク↓
Bボレー↓
Cスマッシュ↓
Dサーブでいい、
ということに
なりましたが

それぞれの練習方法
については、新しい練習方法を
取り入れたいという意見が
多かったと思います

Ⓐグランドストローク

ソフトテニスの
基礎をしっかりと
身につけるために
グランドストロークを
マスターするように
頑張りましょう

アンダーハンド打法で
フォアハンドと
バックハンドの
ストロークの練習を
中心に行います

グランド
ストロークの練習
は大切だけど今までと
違う方法ってあるのかな？

今やってる方法以外に
どんな方法があるか
誰かわかる人いる？

そんな時に
JASPを使って
みたらどうかな？

JASPの**基礎練習編**
「グランドストローク」にある
NO.9399
（アンダーストロークフォア）、
NO.9406
（アンダーストロークバック）
の動画を見てみよう

上手になったら
サイドハンドストロークも
NO.9382、9394で
紹介されているから参考に
したらいいよ

でも1年生のように
初心者には難しいんじゃ
ないですか？

そうだね

1年生のためには
NO.7181、7184、
7187で紹介されて
いる練習もいいかも
しれないね

NO.7181
（グランドストロークを身につける）
NO.7184
（2人でラリー）
NO.7187
（構えを覚えよう）

Ⓑボレー

ボレーの練習も相手コートからのボールを地面に落とさないでノーバウンドで打ち返すために大切な練習だよね

これもJASPの**基礎練習編「ボレー」**にたくさん紹介されているよ

例えば、**NO.15468、15471、11431**のような練習から始めて少しずつ難しい練習に挑戦してみてはどうだろう

NO.15468
（手取りボレーフォア）
NO.15471
（手取りボレーバック）
NO.11431
（ボレー感覚をつかむ）





Ⓒスマッシュ

試合の時にここというところでチャンスボールを確実に仕留めることができないのでスマッシュの練習は特に大切だと思うんだ

先生！JASPでスマッシュの練習方法を調べることできますか？

もちろんだよ

スマッシュについてはJASPの**基礎練習編「スマッシュ」**で紹介されている動画を見てみよう

例えば、**NO.11422、11943**のような練習をしてみたらどうかな

NO.11422
（チャンスボールをスマッシュ）
NO.11943
（ターンスマッシュ）





ラケットを使わないフットワークの練習も紹介されてるから基礎をしっかり身に付けるために取り組んだらいいんじゃないかな



Ⓓサーブ

いつも練習の最後にやっているサーブの練習はどうする？

ゲームを有利に始めるためにもっと正確で強いサーブを打てるようになりたいな…

サーブの練習はJASPの**基礎練習編「サーブ／サービス」**で紹介されているから、これらの練習を取り入れてみたらどうだろう

例えば**NO.12736、9780、9783**、などが参考になると思うよ

NO.12736
（グリップと体の向き）
NO.9780
（素振り）
NO.9783
（サーブを打つ準備）





いろいろな練習をしたいけど練習時間の中で全部やるのは無理だと思うよ

ぐえ〜っ

確かにそうだね！

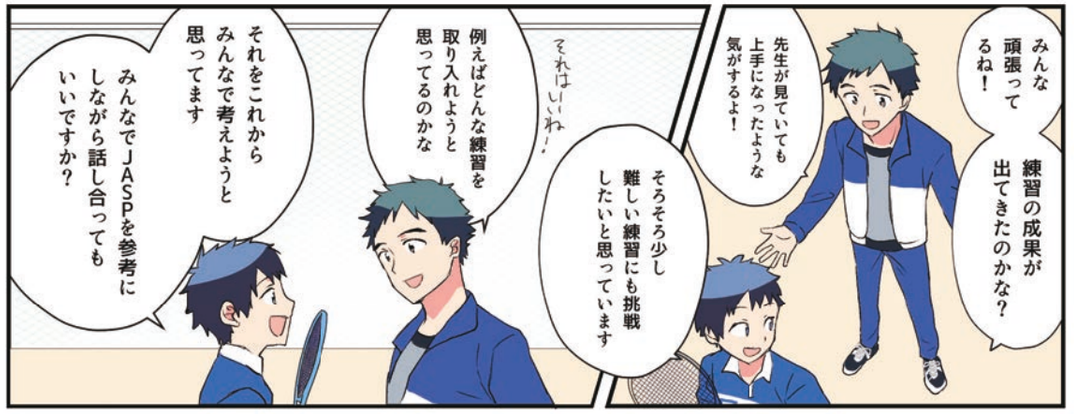
はっはっはっ

だから例えば練習Bと練習Cを別々の曜日でやるとか練習Bを多めにやった日は練習Cを少なめにするとか曜日ごとに練習の時間配分を変えるのもいいかもしれないね

練習計画を考える時にはそういうことも考えておく必要があるね

うんうん




みんな頑張ってるね！
練習の成果が出てきたのかな？
先生が見ていても上手になったような気がするよ！
それはいいね！
そろそろ少し難しい練習にも挑戦したいと思っています
例えばどんな練習を取り入れようと思ってるのかな
それをこれからみんなで考えようと思ってます
みんなでJASPを参考にしながら話し合ってもいいですか？


選んだ理由を話し合うんですか？


JASPにはいろいろな練習方法が紹介されているけどなぜその練習を選ぶのかという理由についてもしっかり話し合ったらいいよ
はい

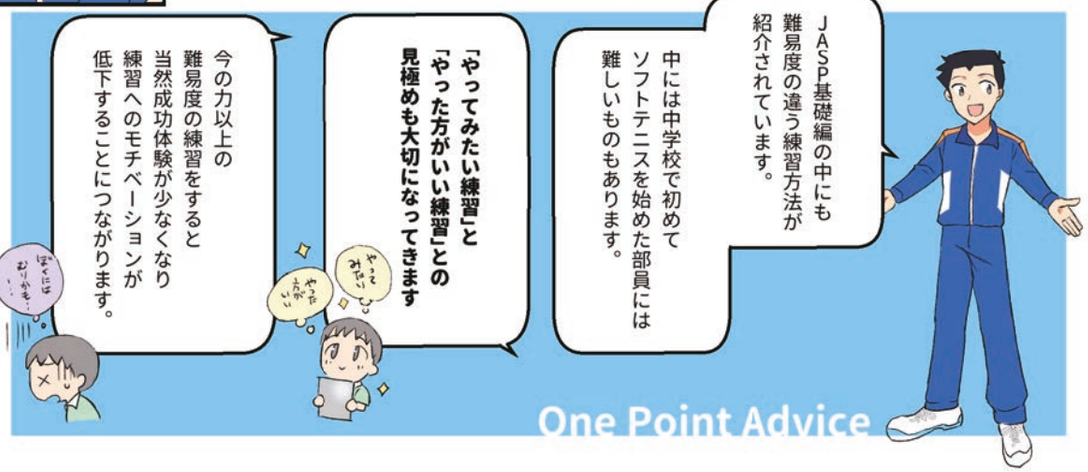

もちろんいいよ
タブレットを預けるからみんなで使ってみるといいよ


そうだよ
面白そうな練習だからというだけでなく、今の自分たちにとってなんでこの練習が必要なのかということをみんなが同じように理解することが大切だと思うよ


先生！新しい練習方法が決まりました！
おっ！
ボレーの練習を変えてみようと思います
一本足ボレーの練習と縦面・横面ボレーの練習をしていましたがもっと実践的なコースボレー(15502)と二本取りボレー(15505)の練習を取り入れようと思います
動きながらの練習なので今までより少し難しいけど試合を意識して頑張ってみようと思います
コースボレー


なるほど！今までより実践的な練習になるんだね
ほかにはあるかな？
今回はこれだけにしますがこれからもみんなと話し合って新しい練習を取り入れようと思ってます！


JASPにどんな練習方法が紹介されているか時々みんなでチェックするのもいいね
どんなスポーツでもいきなり上手になることはないと思うんだ
階段を登るように一歩一歩上達するといいね！

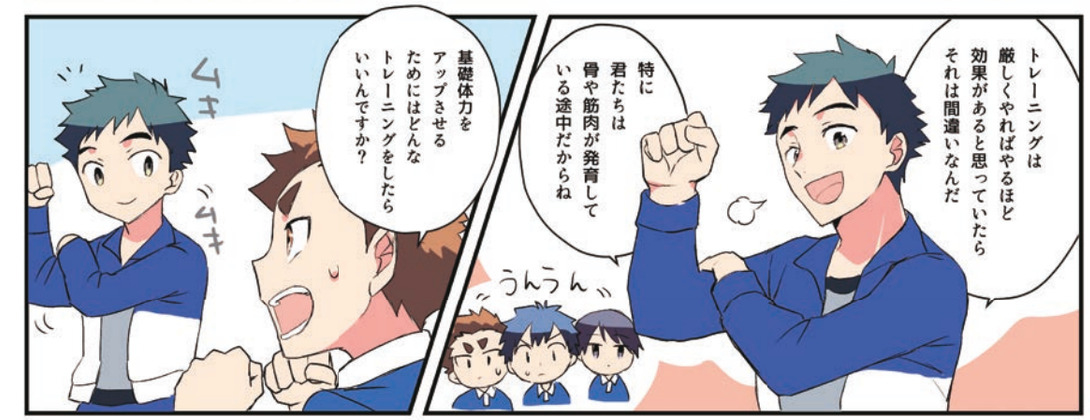

JASP基礎編の中にも難易度の違う練習方法が紹介されています。
中には中学校で初めてソフトテニスを始めた部員には難しいものもあります。
「やってみたい練習」と「やった方がいい練習」との見極めも大切になってきます
今の力以上の難易度の練習をすると当然成功体験が少なくなり練習へのモチベーションが低下することにつながります。
One Point Advice

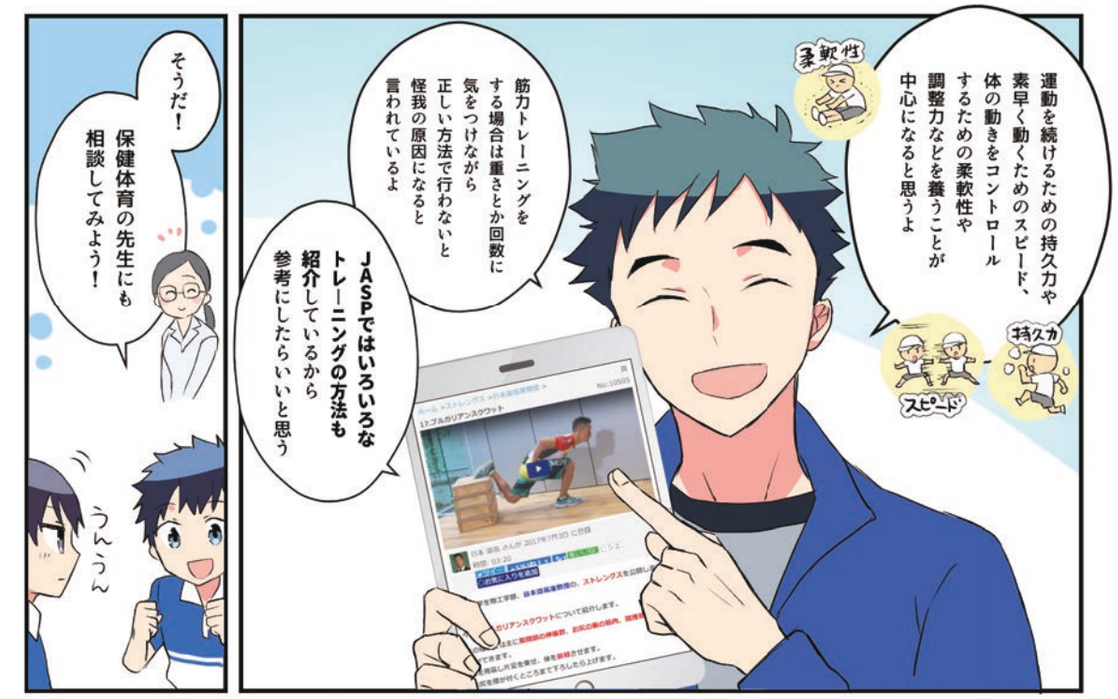


第3章 部活動での体力つくりとケア




基礎体力を養うためのトレーニングですね
！
そういうことだね
それに、高校生やトップアスリートがやっているトレーニングを君たちがいきなり取り入れてもケガの原因にもつながると思うよ
大事なのは、将来のために今はしっかり基礎体力を養う時期だということを理解してほしいんだ
そっかぁ・・・
どんなことに注意したらいいですか？


トレーニングは厳しくやればやるほど効果があると思っていたらそれは間違いなんだ
特に君たちは骨や筋肉が発育している途中だからね
うんうん
基礎体力をアップさせるためにはどんなトレーニングをしたらいいんですか？
ムキ
ムキ


運動を続けるための持久力や素早く動くためのスピード、体の動きをコントロールするための柔軟性や調整力などを養うことが中心になると思うよ
柔軟性
持久力
スピード
筋力トレーニングをする場合は重さとか回数に気をつけながら正しい方法で行わないと怪我の原因になると言われているよ
JASPではいろいろなトレーニングの方法も紹介しているから参考にしたらいいと思う
そうだ！
保健体育の先生にも相談してみよう！
うんうん


JASPでは、研究者の先生方や指導実績のあるトレーナーの皆さんにご協力をいただきコンディショニング、ストレングス、ケアについて詳しく情報を提供しています。
【コンディショニング編】
コンディショニングトレーニングの解説に続き、体の歪みを知る方法とバランスのとれた体へのリセットトレーニングについて紹介しています。
【ストレングス編】
部活動での実施を想定して、目的に応じたトレーニングの方法や器具を使わないで行うトレーニングの方法などを紹介しています。
【ケア編】
日常生活における食事や水分補給の方法、疲労回復を早めるための体のケアの仕方、怪我をしたときの応急処置について紹介しています。
また、練習への意欲を高めるために
トレーニングや練習の成果を
可視化するためのツールとして
JASPレコーダーの機能を
搭載しています。
JASP
One Point Advice


先生！JASPにコンディショニングというのがあるんですがこれって何ですか？
ああそれはね・・・
トレーニングや練習で「鍛えるために」まず「体のバランスを整える」ということらしいよ
体のバランスですか？
体の右と左、表と裏の筋力が極端にアンバランスな人がいるようだね
そうすると体を効率よく使うことができないし、ケガの原因にもなるよね
バランスのチェック方法がJASPで紹介されてるから一度みんなでやってみよう！
バランスのとれたいい姿勢を保つことはスポーツだけでなく、日常生活でも大切だからね
僕たちはどうかなぁ？
調べてみよーぜ

次に練習の中で毎日じゃなくても定期的にトレーニングをした方がいいと思うんだったら

JASPレコーダーという機能を活用したら良いと思うよ

JASPレコーダーってどんな機能なんですか？

ラインタッチ走とはコートのライン(1〜5)を使って行う折り返し走のことです。

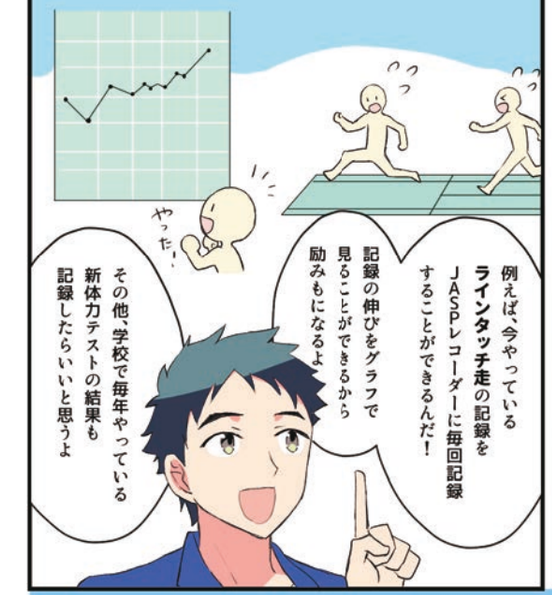
方法は「**1**からスタートして**2**のラインを踏み、**1**に戻り、ラインを踏んで**3**のラインにタッチ」の繰り返しです。

1(スタート)→**2**→**1**→**3**→**1**→**4**→**1**→**5**→**1**(ゴール)の順番に行い要した時間を記録します。

1〜5すべてで行うのではなく例えば1〜3でも構いません。

また一定時間内に往復した回数を記録する方法もあります

ソフトテニスのフィールドテストとして一般的に行われています。



例えば、今やっている**ラインタッチ走**の記録を**JASPレコーダー**に毎回記録することができるんだ！

記録の伸びをグラフで見ることができるから励みもになるよ

やった！

その他、学校で毎年やっている新体力テストの結果も記録したらいいと思うよ

One Point Advice

君たちは成長期だから、身長や体重の伸びを記録しておくことも大切だろうね

なるほど〜っ

急に身長が伸びる時期はケガをしやすいらしいし

体重が思ったほど増えない人は食生活を考えてみるきっかけになるかもしれないぞ

あとJASPには**ケア編**っていうのもあるんだよ

ケア…って何をするんですか？

Care!

例えば練習が終わった後は疲れてるよね

明日の練習のために疲れた体をできるだけ早く回復させることが大切だよね

そのための正しいストレッチやアイシングの方法などが紹介されているんだよ

調子がいいぞ！

なるほど…ケアってそういうことなんですね！

ほかにはどんなものがあるんですか？

それは知りたい！

体を作るためにとても大切な食事についても解説してるよ

これは保護者のみなさんにも見てもらいたいな

他には：テーピングとかマッサージについても参考になると思うな

スポーツ選手としてだけでなくこれから大人になっても生活の中で活用することができる…

そういう大切な情報がたくさん紹介されているよ！

みんなにも読んでみてもらいたいな！

はーい！

第5章 ルール（きまり）とマッチ（試合）の進め方



第4章 部活動における事故・ケガの防止

ソフトテニスはネットを挟んで行う競技なので身体接触が少なく比較的ケガの少ない競技だと言われますが、残念ながら事故が起こらないということではありません。事故防止のための日常的な対策・指導を徹底するようにしましょう。



◆練習後には毎回コート整備をしましょう。

コートに凹凸があったりラインテープが浮いた状態だと転んだりねんざの原因になります。また、コートブラシも所定の場所に片付けるようにしましょう。
審判台やベンチなどは所定の場所に正しく置かれているか確認しましょう。

◆練習中は周囲の状況を確かめて安全に行うようにしましょう。

自分が振ったラケットが周囲の人に当たったり、打ったボールが顔などに当たらないように、十分な間隔をとるとともに、お互いに声をかけながら注意喚起するようにしましょう。



◆当日の気象状況に注意しましょう。

屋外の場合、雨天時は中止ですが、雨が上がった直後でもコートが滑りやすくなっている場合も中止しましょう。雷が鳴っている場合も中止してください。
JASPでは雨の日に校内でできるトレーニングを紹介しています。
また、突然の雨や雷の発生時に備えて、あらかじめ安全な避難場所を決めておきましょう。

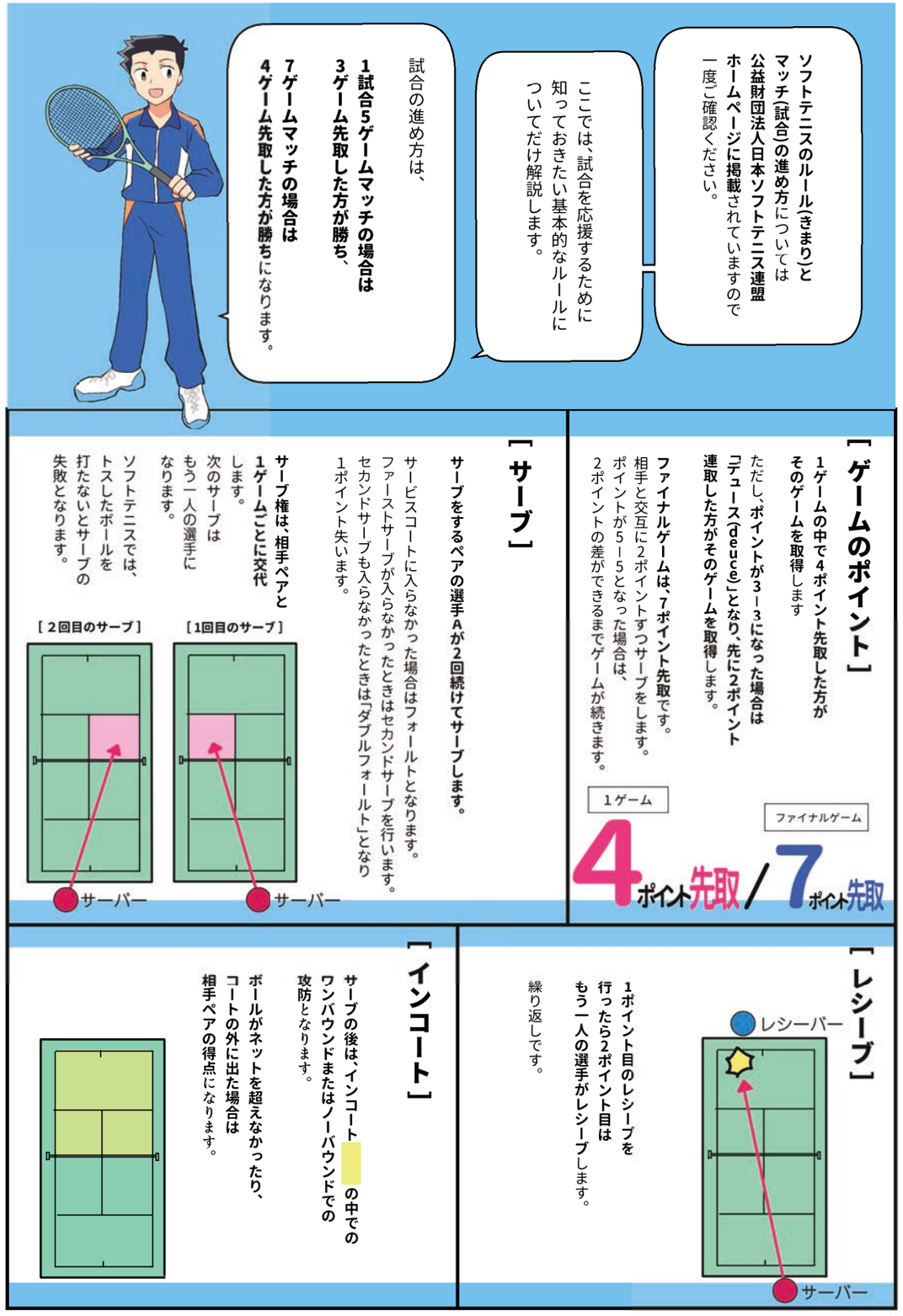


◆暑さ対策を心がけましょう。

炎天下での活動時は言うまでもありませんが、日ごろから水分補給を適切に行うようにしましょう。のどが渇いてから水分補給するのではなく、水分補給をしてから練習を始めるようにしましょう。
水分補給についての具体的な情報はJASPケア編「栄養／水分補給」の中で紹介しています。



万が一事故が発生したときのために、発生現場から保健室や事務室に速やかに連絡が取れるようにしておきましょう。
事故発生後の速やかな対応が救命や症状の重症化を防ぐためにとても大切です。



第6章 ソフトテニスのマナー



観客のマナー

●観客席や通路にシートを敷いたり、荷物を置いての占拠は、やめましょう。

●三脚等の通路での使用は止めましょう。

●プライベートテントは、大会本部の許可を得て支障のない場所に設置しましょう。



応援のマナー

●インプレー中やアンパイヤーのコール時は静かにしましょう。

●応援席からの選手へのアドバイスはやめましょう。

●アンパイヤーや対戦相手を責めるような発言は慎みましょう。

●相手のミスに対しての拍手や、喜びを表す大きな声は慎みましょう。

●写真及びビデオ撮影は主催者の指示に従いましょう。

●好プレーには、敵味方なく、拍手を送りましょう。



選手のマナー

●『お願いします』
試合前、アンパイヤーの指示でネットをはさんで、向き合い、相手に、それからアンパイヤーにあいさつをします。

●『ありがとうございました』
試合後、ネットをはさんで、相手に、それからアンパイヤーにあいさつをして、あくしゅをしましょう。

●連続したプレーになるようにパートナーとの過度な打ち合わせはしないようにしましょう。

●サービスを打つときには、相手が、レシーブの構えをとってから、サービスしよう。

●対戦相手に向かって、ガッツポーズをして、威嚇するような行動はしないようにしよう。

●表彰式にはユニフォームで臨みましょう。



監督・コーチマナー

●選手の見本となる、スポーツマンシップやフェアプレーを常に心がけましょう。

●指導者や保護者の方にもルールやマナーを知ってもらうように努めましょう。

●ゴミの後始末や忘れ物をしないよう周囲に気を配るとともに、選手や保護者にも指導しましょう。

●大会会場は、選手が全力で戦う神聖な場所です。サンダルやスリッパで歩き回ることは止めましょう。

●インプレー中のアドバイスはやめましょう。

●コートの外からのアドバイスはやめましょう。

●選手達の好プレーには、拍手をして讃えましょう。











さあ！
JASP（ジャスプ）を使ってみよう！

アプリ紹介ページへ！

部活スケジュール・身体記録・競技記録を一括管理！

JASP レコーダー

らくらく予定管理！

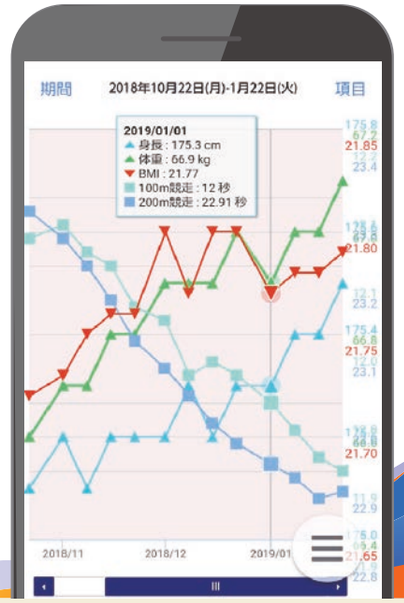


作成した予定をメンバー全員にプッシュ配信可能！
部活日程、学校行事予定、試合予定など、簡単に登録できます。

日々の成長記録を残す！

成長記録をグラフで確認！
記録可能な項目は５５種類！グラフ化したい項目を選んで自分だけのオリジナルグラフを作ろう！

- 1日ごとの身体記録
- 競技記録
- 体力テストの結果



今すぐ無料ダウンロード

Android の方 Google Play で手に入れよう

iOS の方 App Store からダウンロード

JASP のコンテンツをアプリ上で視聴・閲覧

JASP ビューア





1500本以上の動画コンテンツ！



自分の種目の技術を磨くためのテクニック動画をはじめ、筋力およびパワー発揮能力、持久力、柔軟性を強化する体力つくり、アイシングやテーピングなどのケアについての動画も！

お気に入り動画を反復練習！



コンテンツをお気に入りに登録して何度も繰り返し視聴！

テレビにつないで大画面に！



今すぐ無料ダウンロード

Android の方 Google Play で手に入れよう

iOS の方 App Store からダウンロード

部員・保護者・指導者間のコミュニケーションツール！

JASP チャット

団体向け

部員・保護者・外部指導者とのやりとりに！

試合や練習に関する連絡事項などをテキストで送受信可能！
メンバー全員に確実に届けられます！
途中で情報に変更があった場合も、情報を修正し、最新情報を簡単にすばやくメンバー全員と共有可能。
試合映像を全員で共有し、その映像に手書きしながら、アプリ上でディスカッションすることもできます！



画像・動画に書き込みをしてチャットルーム内で共有！







トレーニング中の姿や試合での姿を写真や動画で撮影！
チャットルームで共有して部員同士で感想や改善点を話し合ったり、外部指導者からの遠隔指導に活用！

グループを作成して配信範囲を設定！

１年生グループ、２年生グループ、保護者グループなど、配信範囲を自由に設定できます。



指導者専用機能



安心安全なやり取りを実現するために、指導者のみが利用できる管理画面からチャットルームを管理できます。
一般的なチャットアプリと異なり、「JASP チャット」は管理者権限があればチャットルーム内に投稿されたメッセージを削除することが可能です。
不適切なメッセージを削除・管理することで、健全なチャットルーム環境を維持できます。

※チャットアプリのご利用には団体登録が必要です（団体登録手順については 34 ページを参照）

今すぐ無料ダウンロード

Android の方 Google Play で手に入れよう

iOS の方 App Store からダウンロード

利用者の声

毎日取り組んでいる部活動の**練習内容を見直し**たり、**新しい練習を取り入れよう**とするときに活用できます。また、パフォーマンスを向上させるためには練習方法だけでなくトレーニングやケアのコンテンツも併せて活用するとさらに効果的だと思います。



F.T. さん　広島県高等学校 バスケットボール部顧問



意外と知らなかったり、忘れてしまっている**練習の基本的なポイント**を動画で確認することができます。また、**新しい練習方法**もたくさん紹介されているのでチームや個人の練習を考えるときに参考にしています。

O.M. さん　広島県H大学　バレーボール部3学年

部活動の練習内容を考えるときに参考になる動画がたくさん紹介されています。特に**競技経験の少ない顧問の先生方**にはとても参考になると思います。練習方法だけでなく部活動を指導する上で大切なトレーニングについても日常的に**生徒だけでもできる基礎的な内容**がわかりやすく紹介されているので活用しています。



I.Y. さん　広島県中学校ソフトボール部　顧問

指導法が分からず、練習にバリエーションを増やしたいと悩んでいました。JASP は**映像で簡単に見ることができ**、生徒も真剣に取り組んでくれるようになりました。
今後も進化していく **JASP に期待**しています。



O.N. さん　広島県高等学校ソフトテニス部　顧問

JASP の動画を見ることによって今やっている**練習のねらいやポイント**をよく理解することができ、**考えながら**毎日の練習に取り組むことができるようになったと思います。



A.Y. さん　広島県高等学校バスケットボール部主将　3年生

指導経験の少ない顧問の先生や**部員自身**が練習内容を考えたり、すでに行っている練習についてポイントを理解するために役立っています。
また、スポーツ障害や活動中の**事故やケガの予防**のために、トレーニングやケアなどのコンテンツも合わせて活用しています。



T.M. さん　広島県中学校バレーボール部　顧問



同じ戦術、似たような展開ばかりやってしまっていましたが、**JASP をきっかけに、様々な戦術、展開を練習に取り入れるように**なりました。少し前の試合でもそれを実践し、以前に比べると**試合運びが良くなった**と思います。

O.R. さん　兵庫県高等学校ソフトテニス部キャプテン



各カテゴリーの初めに、それぞれの**トレーニングの意義**を説明してくれている点や、動画の最後に、おさらいとして重要ポイントを字でまとめてくれているのは分かりやすかったです。スクリーンショットして、自分なりにまとめて、**普段の指導に取り入れています。**
また、わが校のソフトテニス部では、JASP動画を視聴させて、「視聴メモ」という用紙に気付いた点を記入させ、**生徒自身に練習メニューを組ませて**います。

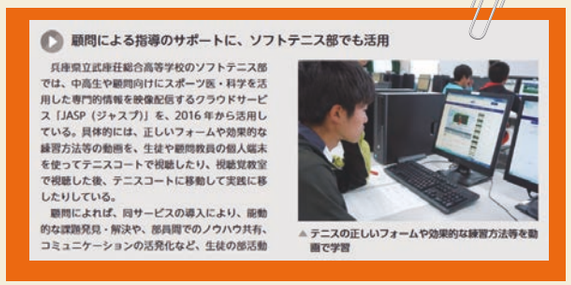
S.T. さん　兵庫県高等学校ソフトテニス部　顧問

メディア掲載



総務省
教育 ICT ガイドブック

総務省の先進的教育システム実証事業における教育 ICT ガイドブックに掲載されました。


顧問による指導のサポートに、ソフトテニス部でも活用

兵庫県立武庫荘総合高等学校のソフトテニス部では、中高生や顧問向けにスポーツ医・科学を活用した専門的情報を映像配信するクラウドサービス「JASP（ジャスプ）」を、2016年から活用している。具体的には、正しいフォームや効果的な練習方法等の動画を、生徒や顧問教員の個人端末を使ってテニスコートで視聴したり、視聴覚教室で視聴した後、テニスコートに移動して実践に移したりしている。

顧問によれば、同サービスの導入により、能動的な課題発見・解決や、部員間でのノウハウ共有、コミュニケーションの活発化など、生徒の部活動

▲テニスの正しいフォームや効果的な練習方法等を動画で学習

経済産業省
「未来の教室」EdTech データベース

経済産業省の「未来の教室」（学びの場）創出事業における先進的 EdTech サービスに関するデータベースに掲載されました。



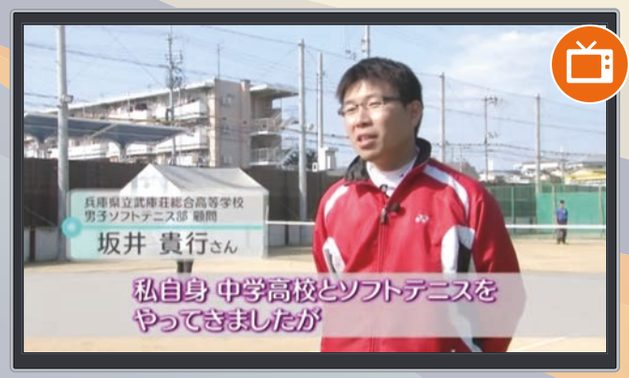
中国新聞
2016 年 7 月 9 日掲載

中国新聞紙面上の広告において、JASP 誕生のきっかけや、これからの部活動のあるべき姿について掲載されました。



NTT 西日本
アライアンス動画

NTT 西日本ウェブサイト内の ICT 活用事例「中高生の部活動を ICT でサポート！」にてアライアンス動画が公開されています。



テレビ大阪
アシタノムコウ「部活動の未来」
2016 年 11 月 23 日放送

兵庫県立武庫荘総合高等学校を事例として、部活動にどう JASP を活かしているのか紹介されました。

※所属役職は 2016 年 11 月 23 日放送当時

朝日新聞
2018 年 11 月 20 日掲載

中学校・高校運動部の顧問の先生と生徒をサポートする JASP のサービスが取り上げられました。


練習法の動画配信

中高の部活動に役立てて もらおうと、NTT西日本 と動画製作のオール・オン・スポーツ（広島市）、スポーツ関連のオ

JASPが提供するソフトテニスの練習映像の一場面＝JASP提供

ールプログラム（JASP）を共同開発した。

顧問の練習メニューの動画が約1800本、今も増え続けている。これまでに367団体、1万5千人が登録した。

筋トレからテーピングの巻き方、水分補給のタイミングまで細かくコーチしてくれる。ソフトテニスの場合、基礎練習編の「コールボレー」だけで動画は37本。「面倒くさくて指導してくれるのも国内トップクラスの選手ら指導者だ。

「手の動きや足の運びが動画で確認できるのでわかりやすい」と大津市立打出中学校ソフトテニス部顧問の中沢尊教諭（48）。21年前、コーチの経験がなかったのに、ソフトテニス部の顧問になった。

「未経験者が顧問になるケースは多い」というサービスはうれしい」

利用は無料。保安企画の山北一郎社長は「指導力の高い顧問にかわっただけで急激に生徒が変わる部活も多い。生徒は顧問の経験不足を補うコーチを選べない。顧問の西川雅嗣をしてほしい」。（佐藤雅一）

団体登録をして指導者と生徒一人ひとりのアカウントを手に入れよう！

JASP ジャスプ ジュニアアスリートサポートプログラム

団体登録手順

登録料・利用料 **無料**

1

https://jasp.jp にアクセスして「無料登録」をクリック



2

「顧問、コーチ、監督のお客様はこちら」をクリックして申し込みフォームを入力



3

仮登録完了メールを受け取り、メールに記載されている URL にアクセスして本登録を行う



4

本登録後、アカウントのお知らせメールを受信し、メールに添付されているパスワード付き zip ファイルを解凍する



5

ZIP ファイル内にあるアカウント情報が記載された PDF をプリントアウト。

生徒に配布して **利用開始！**



コンテンツ出演・監修者一覧

テクニック



ケア コンディショニング ストレングス

（順不同）

2019年7月1日時点