

【参考】 Step-3 実施内容(タイムテーブル案) ※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	18:00 集合	
		18:00~18:30 プログラムⅠ(開講式)	開講式は2日目のコート会場でも良い 各ブロックで判断
		20:00~21:30 プログラムⅡ(講義) 2日目のコート会場でも良い 各ブロックで判断 ・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)	合宿中の予定、選考方法を明確にしておく
		09:00~12:00 プログラムⅢ	
		8:30 ~ 9:10 Warming up シャトルスタミナ サイドジャンプ&リズムステップ	Warming up の説明のあと体力測定
		9:10 ~ 9:20 休憩	
		9:20 ~ 9:50 乱打	
		9:50 ~ 10:00 休憩	
		10:00 ~ 10:50 (コース図※1:技術チェック)グラウンドストローク	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など
		10:50 ~ 11:00 休憩	
		11:00 ~ 11:50 (コース図※2:技術チェック)ネットプレー 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	基本的な動きを正確にできているか (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)を見つけて伸ばす指導
		11:50 ~ 13:00 休憩	
		13:00 ~ 13:20 Warming up(ボレー vs ボレー<空中乱打>) 5分×4回	
		13:20 ~ 14:00 (コース図※3:技術チェック)ベースラインプレー 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) → 7本コース打ち	基本的な動きを正確にできているか (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)を見つけて伸ばす指導 (~だからダメではなく、まず肯定し認めることから入る)
		14:00 ~ 14:30 (コース図※4:技術チェック)サーブ(オーバーヘッド・アンダーカット、正クロス・逆クロス)	確率、コントロール、スピード、変化の度合い(カット)
		14:30 ~ 14:40 休憩	
		14:40~17:30 プログラムⅣ	
		14:40 ~ 15:10 (※技術チェック)サーブレシーブ	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など
		15:10 ~ 15:30 (※技術チェック)ローボレー→打ち返し	連続する動きに対する順応性、体の使い方、正確性
		15:30 ~ 15:40 休憩	
		15:40 ~ 16:20 (※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	ゲーム形式において、基本技術がいかせているか
		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	ポジショニング、配球、攻撃力、守備力、正確性…
		15:40 ~ 15:50 休憩	
		15:50 ~ 16:20 (※技術チェック)ネットプレー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、)	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 する
		16:20 ~ 16:50 (※技術チェック)ベースラインプレー 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)	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 する
		16:50 ~ 17:20 Cooling down	
		17:20 ~ 17:30 片付け	
20:00~21:30 プログラムⅤ			
20:00 ~ 21:00			
21:00 ~ 21:30			
09:00~12:00 プログラムⅥ			
8:30 ~ 9:30 各カテゴリー別Warming up プラス ボレーボレー、サーブレシーブから乱打	2日目の朝に教わったウォーミングアップを各カテゴリーに分 かれて実施		
9:30 ~ 9:40 休憩			
9:50 ~ 12:00 シングルスゲーム	ゲームの中での技術力、判断力、精神力など基本練習では 見ることができない部分を重点的に採点		
12:00 ~ 13:00 休憩			
13:00~15:30 プログラムⅦ			
13:00 ~ 15:00 ダブルスゲーム	ゲームの中での技術力、判断力、精神力など基本練習では 見ることができない部分を重点的に採点		
15:00 ~ 15:20 Cooling down			
15:20 ~ 15:30 閉講式、選考結果発表			