

【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	1日目	18:00 集合 18:00~18:30 プログラムⅠ(開講式) 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)	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 合宿中の予定、選考方法を明確にしておく
		2日目	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 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 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・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 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 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)	Warming up の説明のあと体力測定 待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など 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 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) 確率、コントロール、スピード、変化の度合い(カット)
		3日目	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 15:10 ~ 15:30 (※技術チェック)ローボレー→打ち返し 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 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 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、) 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) 16:50 ~ 17:20 Cooling down 17:20 ~ 17:30 片付け 20:00~21:30 プログラムⅤ カテゴリー別ミーティング(ダブルスのペア決め) 20:00 ~ 21:00 21:00 ~ 21:30	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など 連続する動きに対する順応性、体の使い方、正確性 ゲーム形式において、基本技術がいかせているか ポジショニング、配球、攻撃力、守備力、正確性… 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 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 各ブロックで判断
		3日目	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 9:30 ~ 9:40 休憩 9:50 ~ 12:00 シングルスゲーム 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 15:00 ~ 15:20 Cooling down 15:20 ~ 15:30 閉講式、選考結果発表	二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 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 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