

Step-3 実施内容(タイムテーブル案)参考 ※ブロックによっては集合及び解散時間が異なります。

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(オリエンテーション、講義等)			
			20:00~21:30 プログラムⅡ(講義) ・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		
		2日目	09:00~12:00 プログラムⅢ	8:30 ~ 8:50 Warming up(反復横跳び・乱打)	ランニング・体操・反復横跳び	
				9:00 ~ 9:50 (コース図※1:技術チェック)グランドストローク(10本連続打ち)	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など	
				9:50 ~ 10:00 休憩		
				10:00 ~ 10:50 (コース図※2:技術チェック)ネットプレーヤー 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)をみつけて伸ばす指導。	
				10:50 ~ 11:00 休憩		
				11:00 ~ 11:40 (コース図※4:技術チェック)ベースラインプレーヤー 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) → 9本連続打ち	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)をみつけて伸ばす指導。 (~だからダメではなく、まず肯定し認めるところから入る)	
				11:40 ~ 12:00 (コース図※4:技術チェック)サービス(オーバーヘッド、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)	
				12:00 ~ 13:00 休憩		
				13:00~17:30 プログラムⅣ	13:00 ~ 13:20 Warming up(ボレー vs ボレー<空中乱打>) 5分×4回	
					13:20 ~ 13:50 (※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
					13:50 ~ 14:00 休憩	
					14:00 ~ 14:20 (※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
					14:20 ~ 15:00 (※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(20mシャトルラン準備)				
		15:50 ~ 16:20 (技術チェック)ネットプレーヤー 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			
		16:20 ~ 16:50 (※技術チェック)ベースラインプレーヤー 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			
		16:50 ~ 17:20 Cooling down				
		17:20 ~ 17:30 片付け				
		20:00~21:30 プログラムⅤ(講義)	20:00 ~ 21:00 カテゴリー別ミーティング	選手としてのマナー、国際大会への意識付け…		
			21:00 ~ 21:30 質疑応答、面接	適宜、面接など(コミュニケーションをはかる)		
			09:00~12:00 プログラムⅥ			
		3日目	09:00~12:00	8:30 ~ 8:50 Warming up(乱打)	ランニング・体操・反復横跳び	
				9:00 ~ 9:30 ペア練習	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など	
9:30 ~ 12:00 Game ①適宜、レベルに応じて対戦を指定する。 ③時間制限してゲームする。	総合力を見る。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。レシーブ力や勝負強さ、将来性など					
13:00~15:30 プログラムⅦ	13:00 ~ 15:00 Game 午前の続き					
	15:00 ~ 15:20 Cooling down					
	15:20 ~ 15:30 閉講式、選考結果発表					

20mシャトルラン