

【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(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) (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) 9:00～9:50 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・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 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 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) 12:00～13:00 休憩	ランニング・体操・反復横跳び 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)をみつけて伸ばす指導。
		2日目	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 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 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 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(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、) 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)	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…
		3日目	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 21:00～21:30 質疑応答、面接	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 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 選手としてのマナー、国際大会への意識付け… 適宜、面接など(コミュニケーションをはかる)
		3日目	09:00～12:00 プログラムⅥ 8:30～8:50 Warming up(乱打) 9:00～9:30 ペア練習 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。	ランニング・体操・反復横跳び 待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など 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
		3日目	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