

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2024年2月24日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場

3 プログラム名

ソフトテニス

4 講師（敬称略）

愛知県ソフトテニス連盟 篠邊 保、藤井良哉（他2名）

5 活動内容

2回目の今回は、前回行ったグラウンドストローク、そしてボレーなどのノーバウンド技術をさらに高めていくことを目標に取り組みました。

フォアハンドストロークでは、前に動きながら打つことを通して、下半身の体重移動をしながら大きなスイングとなるように意識しました。また、ボールの落下点に合わせて、回り込んでフォアハンドで打つことを練習する中で、フットワーク技術を高めることができました。

体験後半では、新しい技術にも挑戦しました。サービスの練習では、カットサービスの返球に挑戦したり、オーバーハンドサービスに挑戦したりしました。そして活動の最後には、コート半面で講師の先生と1対2の簡易ゲームを行いました。2人で声を掛け合いながらボールを返球し、ポイントを奪えた時には喜びの声が上がりました。盛りだくさんの内容で2時間の活動は早く感じましたが、最後まで楽しく活動できました。



ウォーミングアップの様子



フォアハンドストロークの一本打ち



ボレーの反応も良くなりました



講師の先生と1対2の簡易ゲーム

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2024年2月3日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場

3 プログラム名

ソフトテニス

4 講師（敬称略）

愛知県ソフトテニス連盟 篠邊 保、大津 竜二（他3名）

5 活動内容

まず始めに、ランニングや肩関節の可動域を広げるための動的ストレッチで体を温めました。その後のボールを使ったコーディネーションでは、2個同時に操作するなどの楽しいメニューで、アカデミー生の体と心がほぐれていく様子が見て取れました。

続いて、基本となるグリップの握り方・素振りを経て、フォアハンドストロークの一本打ちに挑戦しました。始めのうちは面の向きが安定せず、思ったような返球ができませんでした。それでも、打ち続ける中で、スイングの軌道や力を入れるタイミングなどがつかめてきて、良い返球が見られるようになりました。

後半には、バックハンドストロークの他、ノーバウンド技術（ボレー）も体験させていただき、ソフトテニスの魅力が感じられた、充実の活動になりました。次回の体験では、今回習った技術をさらに高めていけるように、頑張っていきましょう。



ウォーミングアップの様子



フォアハンドストロークの一本打ち



ネット際でのボレーにも挑戦！



講師の先生方との集合写真