

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2025年2月1日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター 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、鶴見 和生（他3名）

### 5 活動内容

2回目の今回は、はじめにボールを使ったコーディネーショントレーニングを行いました。2人組で2個のボールを同時にパスすることや6人程度で円になって全員でタイミングを合わせて隣の人にボールをパスすることなど、同時に複数の動作を行う難しい課題もありましたが、成功すると歓声が上がっていました。その後は、前回行ったグランドストローク、そしてボレーの技術をさらに高めていくことを目標に取り組みました。前に移動しながらのフォアハンドストロークを行う練習では、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。

ボレーの練習では、走りながらでもラケットの面をしっかりと固定することで正確に返球できることを教わりました。

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、最後まで楽しく活動できました。



コーディネーショントレーニング



力強く打てるようになりました！



ボレーで相手コートに返球



集合写真

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2025年1月18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、鶴見 和生（他3名）

### 5 活動内容

今回はソフトテニスの1回目の競技体験でした。はじめに、ウォーミングアップとしてランニングやストレッチを行い、身体を温めた後、「ソフトテニス」の競技の特徴について、講師の先生の説明を聞きました。続いて、ラケットの握り方を確認し、基本的なラケットの扱い方やボール慣れを行いました。前半の最後は、力強くボール捉える練習として、利き手側のグランドストロークの一本打ち（ノーバウンド、ワンバウンド）に挑戦しました。はじめのうちは面の向きが安定せず、ボールをうまく捉えることができませんでしたが、講師の助言によりスイングの軌道や力を入れるタイミングなどをつかみ、力強く打てるようになりました。

後半は、ノーバウンド技術としてボレー（利き手側・非利き手側）を行いました。ソフトテニスの魅力を感じ、充実した活動になりました。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



ボール慣れ



利き手側のグランドストローク



ネット際でのボレーにも挑戦！