

秦野総合との強化・普及練習会

第1回 練習用資料

テーマ 「ストロークのリズム作り」



はじめに…

この【高校生との強化・普及練習会】は、「ソフトテニスが好き」「もっと上手になりたい」という選手たちが集まって行う練習会です。技術的な成長を目指して意欲的に練習に取り組み、みんなでいい練習会にしていきましょう！

また、仲のいい友達同士だけで乱打などの練習を行うのではなく、色々な人と積極的に関われるように心がけましょう！

小学生から高校生の幅広い学年層がコートの中にいます。他学年の人にもたくさんコミュニケーションをとって、色々な刺激を受けて自分の学校に持ち帰ってくれると嬉しいです！

① ショート乱打

スプリットステップのタイミング、**リズム**を掴むことを意識しよう！⇒具体的にどこでどう取る??

相手の状況 : テイクバックを始める
～テイクバック完了

テイクバック完了から
スイングが始まった瞬間

ボールが地面に
着地するまでに

おしりごとスーッと下げる。
この時に相手の様子をよく見て予測が始まる。



飛ぶ！！
着地足で右・左に蹴りだして素早く動き出す。



軸足完成！
半身になる！！
(テイクバック完了、骨盤の向き確認)



このリズムを習得できれば、
位置について、 よーい、 ドン！

ただし、ほとんどの中学生は
位置について(ない)、よーい(してない)、ドン！(いける！)



??

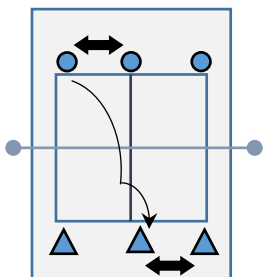
?!?



⇒早くボールに入れるようになる
⇒いいボールが打てる

⇒常にボールを追いかけているようなドタバタ
⇒いいボールを打てるわけがない

② 3対3 入れ替わりショート乱打



打ったら必ずセンターとチェンジ！
センターの人が打った場合は、左右
変わりやすい方とチェンジ！

「がんばり！」「次変わるよ！」「右いくよ！」などの声掛けをしよう！
大事なことはコミュニケーション!

大きくガッツポーズ！
笑顔で、顔を見て、ハイタッチ！

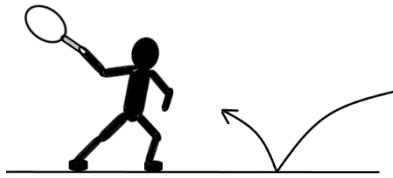
Point!

- ・移動に一生懸命になって、移動しながら打ってしまうのは絶対にダメ！⇒打ってから移動の徹底。
- ・常に次のことを考え、どうすれば素早く入れ替えができるか、どう準備しとけばいいのか考えよう。
- ・どんな状況であっても、3人がしっかりと相手のテイクバックを見て**リズム**を取ること!!

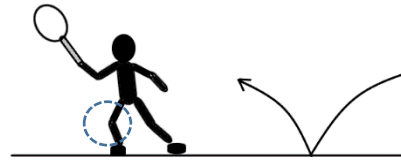
③ ストレート乱打 ⇒ リズムをしっかりと掴むことを意識

④ 軸足オープン一本打ち（フォア側）

ダメな例：踏み込んで打っている訳ではなく
踏み込み足が先に入って打ちにいている。
⇒コースが絞られる、体重移動で
パワーを伝えられない…etc



目指す形：軸足をちゃんと使える選手の育成
ボールを迎え入れるような打ち方
⇒前衛を見れる、体重移動で打てる、
引き込んで打てる…etc

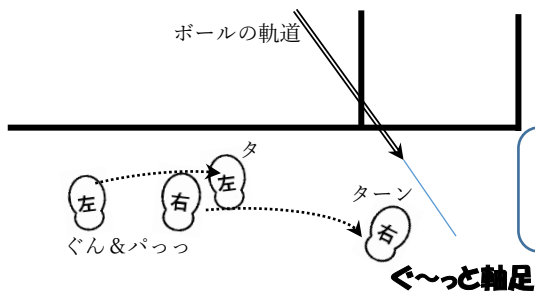


軸足をしっかり使って打てるようになるために…

⇒軸足一本で打てる入り方の感覚を覚える
⇒あえて踏み込まない！軸足一本のオープンスタンス
で打ち切る練習を徹底して行う。

本番でもオープンスタンス
で打てということではない！
本番は軸足溜めから踏み込んで打とう！

ぐん、パっ、タ・ターン ⇒ スイング！
(沈み) (飛び) (蹴る) (軸足)



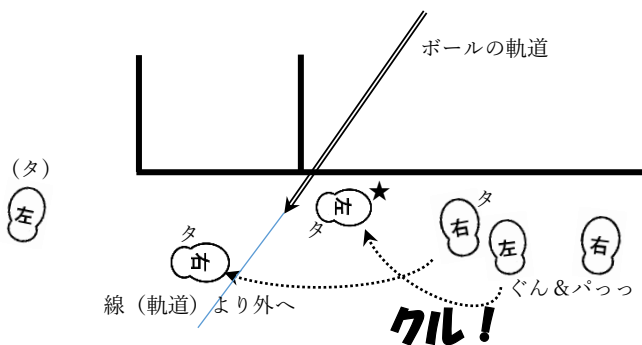
軸足を軌道線上に寄せられないと、踏み込み足が出てきてしまう。

軸足4点チェック！

- ①かかとから入っているか
- ②つま先は前じゃなくて横を向いているか
- ③骨盤がキュッと入ってスポンにシワが作れているか
- ④おしりが落ちているか

⑤ 軸足オープン一本打ち（回り込み側）

ぐん、パっ、タ・タ・タ・(タ) ⇒ スイング！



大きく回り込めるようになるために、
★の左足のつま先の向きを確認！
(この足が前を向いてしまう人が多い)

ボールの軌道線よりも外へ軸足を出せるように、一步一步を強く蹴りだすバネを身に付けよう！
(できないと詰まって打てない)

⑥ 復習ストレート乱打 ⇒ オープンスタンスで打つ。慣れてきたら軸足溜めから踏み込んで打つ