

競技者育成プログラム U-14ステップ1

2015年11月7日(土)

1. 目的

競技者育成プログラムとは、競技者の発掘・育成・強化を行うことを目的としたプログラムです。(公益財団法人)日本ソフトテニス連盟が2004年に立案したもので、Step1～5までのレベルがあります。Step1は地域(沼津市)、Step2は都道府県(静岡県)、Step3はブロック(東海ブロック)、Step4は全日本、Step5はNational Teamです。また、静岡県ではStep1-2(東部地区)があります。

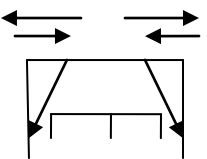
Step1-2の選考会と強化練習で、男女各20名がStep-2に進みます。更に、県を代表する数名の選手はStep-3に進み、更に、そこから数名がStep4に進みます。

Step2からは組織化されていますが、県内できちんとこの形をとっているのは、Step1-2は東部地区、Step1は沼津と静岡市だけです。ただし、静岡市は中学生だけのStep1だそうです。

沼津ソフトテニス協会は、Step1を2010年度から年間スケジュールに組み込みましたが、小学生は、県小学生部会での基準により選考していることもあり、選考会と位置付けることがまだできませんので、有望な選手を集めての強化練習としています。まずは、沼津からStep2(静岡県)へ進む選手を輩出したいという思いで、企画立案したものです。【沼津ソフトテニス協会 ジュニア育成部】

2. スケジュール

No.	時刻	項目	担当	備考
1	9:00	受付・集合・挨拶	村田吉昭	
2	9:20	準備運動	高橋允	グループ分けコート指定
3	9:30～	<基本プレーのポイント解説と実技>		
①	35分	1. <u>ストロークの説明5分</u> ・ショート乱打(サービスコートから出ない)と大ロブ乱打(ショート乱打の人に当てないように高く深く)同時に(1面対レト3コース交代で)3分3交代 ・シュート3本打ち(クロス、センター、ストレートにコースを打ち分ける) ・	村中優	1. コーチも解説を聞いてください。 2. 実技は、前衛、後衛関係なく、指定されたコートに分かれて、行います。 3. 実技の際、コーチは声を掛けて指導してください。 4. 実技を見て、やる気のある選手、有望な選手をチェックしてください。
②	20分	2. <u>ファーストサービスの説明5分</u> ・ファーストとセカンドの2本で交代 ・籠を狙う	村中優	
③	20分	3. <u>ボレーの形説明5分</u> ・フォア、バック(2歩+送り足)	高橋允	
④	20分	4. <u>スマッシュの形説明5分</u> ・籠を狙う	高橋允	
休憩	5分			
⑤	20分	5. <u>レシーブの打ち方説明5分</u> ・打ち分け(前衛オーバー、サイド抜き、センター抜き、クロス、ショート)	村中(ユ) 資料配布	
⑥	30分	6. 正クロス逆クロスそれぞれでゲーム ・4ポイント先取勝ち負けでコート移動	負けたら 大きい番号コート	
4	12:00	昼食		

No.	時刻	項目	担当	備考
5	13:00	<応用練習>	村中(ユ)	③ 
①	10分	準備運動 ワンバウンドボレーボレー		
②	15分	コース指示ストローク 手投げで上げボールしワンバウンド直前に ① (ストレート) ② (クロス) を指示		
③	20分	走打3本打ち2か所 センターから左右に走る 生徒はクロス、定位置、ショート 球拾いで逆の列に戻る		
④	15分	ストロークからローボレー、ボレー、スマッシュ ストレート3か所	相手が構えたら止まる	
⑤	10分	トップ打ちとスマッシュ 1面2コース ストレートでチャンスボールを打ち込んで上がって来たボールをスマッシュ		
休憩	5分			
⑥	30分	レシーブ+前衛ポジション取りと予測 <ul style="list-style-type: none"> ・正クロス前衛オーバー+スマッシュ ・正クロスセンター中ロブ+ポーチボレー ・正クロスストレートシュート+スマッシュ ・逆クロス深く+スマッシュ ・逆クロス前衛オーバー+スマッシュ ・逆クロスセンター+スマッシュ ・ショート+ボレーか浅いスマッシュ 		
⑦	14:40	ゲーム展開練習 1面4グループに分かれ、5分交替で4か所 <ul style="list-style-type: none"> ・セクトサーブを攻撃のレシーブしてゲーム展開2ポイント交代 ・ファーストサーブから返球コース指定なしでゲーム展開2ポイント交代 *ペアが変わる様にグループ内の順番を変更 第1コートは指名制で、シングルのゲーム4ポイント先取交代		
⑧	15:50	整理運動 コート整備		
6	16:00	集合・挨拶	村田吉昭	