

# 競技者育成プログラム U-14ステップ1

2016年11月5日(土)

## 1. 目的

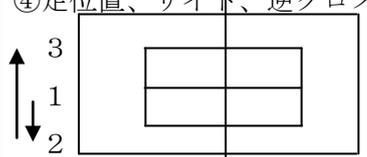
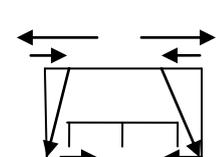
競技者育成プログラムとは、競技者の発掘・育成・強化を行うことを目的としたプログラムです。(公益財団法人)日本ソフトテニス連盟が2004年に立案したもので、Step1~5までのレベルがあります。Step1は地域(沼津市)、Step2は都道府県(静岡県)、Step3はブロック(東海ブロック) Step4は全日本、Step5はNational Teamです。また、静岡県ではStep1-2(東部地区)があります。

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	8:30	13:00	受付・集合		役員全員で受付
2	9:00	13:30	開会式・準備運動	高橋允	グループ分けコート指定
3	9:15	13:45	<基本プレーのポイント解説と実技>		
①	20分		<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面ストレート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	・役員も解説を聞いてください。 ・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。 ・実技の際、役員も声を掛けて指導してください。 ・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	15分		<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	25分		<u>ボレーとスマッシュの形説明5分</u> ・フォア、バック、スマッシュをセット	高橋允	④定位置、サイド、逆クロス
④	25分		<u>ボレーポジションの説明5分</u> ・半分に別れ、3本打ちとボレー ・10分で交代 (休憩:5分)	高橋允	
⑤	20分		走打4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、サイドステップでセンターに入ってローボレー球拾いして逆の列に戻る	村中裕	
⑥	30分		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	村中裕	
4	11:55	16:25	コート整備、集合挨拶		