

① 事業報告

例年は、いつでも、誰でも自由参加で行なっていましたが、コロナ禍により、試合機会の少なかった小中学生を対象とし、申し込み方式で開催しました。三密を避けるため、時間を細分化し募集しましたが、応募者が少なかったため、午前、午後それぞれで時間統合して行ないました。当日も、体調チェック、消毒、マスク着用等のコロナ対策を行ないました。

② 会計報告

収入の部	50,993 円		
	項目	金額(円)	備考
	補助金	15,000	東部連盟より予定
	協会本会計より	35,993	

支出の部	50,993 円		
	項目	金額(円)	備考
	コート使用料	35,040	
	事務費	120	資料印刷マスター代
	弁当代	15,000	指導員 30 名に 500 円
	お茶	833	ペットボトル 16 本

令和2年8月22日

各 位

沼津ソフトテニス協会
会長 篠崎 順彦

『ソフトテニスの日』へのお誘い

ソフトテニス（軟式庭球）は、1884年に日本で生まれたスポーツです。

1990年に開催された「北京アジア大会」への参加を記念して、9月23日を『ソフトテニスの日』に決めました。また、10月の体育の日を中心とした週を「ソフトテニス週間」と定め、各地で多彩な行事を行っております。

今年度、沼津では、新型コロナ感染拡大対策を行なって開催するため、人数制限をさせていただきますが、楽しめる企画を考えておりますので、御案内いたします。

記

1. 日 時 令和2年9月22日（秋分の日）
 - ① 午前9時より午前10時30分まで（小学生から中学生の女子、初級・中級）
 - ② 午前10時45分から午後0時15分まで（小学生から中学生の女子、初級・中級）
 - ③ 午後1時より午後2時30分まで（小学生から中学生の男子、初級・中級）
 - ④ 午後2時45分から午後4時15分まで（小学生から中学生の男子、初級・中級）（雨天の場合は中止 →午前7時決定 協会 HP：<http://numadusofttennis.com>掲載）
2. 会 場 沼津市営愛鷹運動公園テニスコート
3. 参加料 なし
4. 参加資格 沼津市内の中学またはジュニアクラブに所属で事前に申し込んだペア
5. 定 員 各区分①から④の初級、中級それぞれ15ペア
6. 行事内容（初級・中級に分かれて実施）
 - ① ソフトテニス教室
 - ② 審判の要領の説明
 - ③ チャレンジマッチ（大人と対戦する試合をします。）
7. 申し込み
 - ① 申込書に必要事項を記入の上、令和2年9月12日（土）までに、下記アドレス宛 e-mailにて申し込みしてください。ただし、定員になり次第締めきります。
沼津ソフトテニス協会事務局 e-mail：numasta@joy.ocn.ne.jp
 - ② 申し込みは先着順で受け付けます。定員になり次第締めきりとします
8. 問合せ先 沼津ソフトテニス協会事務局 村中 優 電話 055-941-9713
沼津ソフトテニス協会ホームページ：<http://numadusofttennis.com>
9. その他
 - ① テニスシューズを着用してください。ラケットを持参してください。
 - ② 参加者は各自傷害保険に加入してください。
 - ③ 水分補給の飲み物は、各自用意してください。
 - ④ 開始時刻の10分前に集合してください。
 - ⑤ 別添、留意事項に承諾の上、申し込みしてください。
 - ⑥ 当日、「体調アンケート」に記入の上、提出願います。

ソフトテニスの日運営方法

補助員

- ① 午前担当 8:30 集合 午後担当 12:30 集合
- ② 体調チェック、体温測定、打ち合わせ、受付手伝

受付 管理棟前

1. マスク着用確認
2. 体温測定し参加者名簿に記入
3. 体調アンケートの回収
4. コート指示
5. 手指消毒指示

女子の部

8時40分受付開始

男子の部

12時40分受付開始

協会体制

1. 受付 5名 + 全員
2. 初級担当 (午前) 11名
5. 6. 7コート
3. 中級担当 (午前) 12名
8. 9. 10コート
4. 初級担当 (午後) 9名
5. 6. 7コート
5. 中級担当 (午後) 9名
8. 9. 10コート

準備運動

中級、初級別々に主任が指示、各コートで離れて行なう

- ① ストレッチ (手首、足首、アキレス腱、股関節)
- ② ランニング
- ③ ライントッチダッシュ等

練習

	中級 (1時間) 詳細別紙	初級 (1時間30分) 詳細別紙
1	ショートクロス乱打 ストレートロブ乱打	ストレート3カ所でボレー、スマッシュ
2	ボレー、スマッシュ練習	ストレート3カ所でレシーブ位置からストローク 1本打ち、
3	センターから左右に動いてストローク (走打)	ストレート3カ所でベースラインからストローク 1本打ち、
4	サーブ、レシーブ練習	ストレート3カ所でベースラインからサービス 2本交代、
5	応用練習	センターから左右に動いてストローク (走打)

試合 対戦するコーチは審判の仕方にも注意して指導してください。

中級 (1時間40分)	初級 (1時間10分)
コーチと対戦、2ゲーム先取マッチ コーチのサービスから始める、ジュース1本勝負 次の順番のペアは審判をする 最初の挨拶、最後の挨拶は省略 「プレーボール」の発声で始める 待っているペアは審判の問題に回答する	コートごと、コーチと対戦、コーチがサービス、 4ポイント先取、2巡目は生徒がサービス 次の順番のペアは審判 最初の挨拶、最後の挨拶は省略 「プレーボール」の発声で始める 待っている間に審判の説明 (副審のサイン説明)

終了挨拶

中級、初級別にマスクさせて集合、ストレッチ、挨拶、手指消毒、うがいして帰るよう指示
午後の部はコート整備

練習メニュー 初級男子 (13時から16時)

ソフトテニスの日				初級男子5~7			
受付No.	プレーヤーA	プレーヤーB	③	④	コート		
1	田所徹哉	伊東玲哉	1	1	5		
4	永井皇羽	梶原理市	1	1			
7	伊藤碧音	原中1年 廣瀬 魁	1	1			
10	勝呂京右	四中1年 奥村駿介	1	1			
2	平見祥悟	千本ジュニア 小野敬也	1	1	6		
8	大橋聡真	原中1年 西家遼隼	1	1			
11	芦川聖太	千本テニックス 渡辺航河	1	1			
5	勝呂日珂	原ジュニア 大木涼太	1	1	7		
3	田浦祥稀	千本ジュニア 根上豪琉	1	1			
6	水谷 蓮	片浜中1年 金丸優斗	1	1			
9	川下 壘	原中1年 杉山純都	1	1			

10 9
1コート3ペア+2ペア途中で帰る？

*途中で来たら、準備運動させてからコートに入れる

準備運動

15分

手首足首、アキレス腱、股関節、肩のストレッチ
ランニング・ダッシュ
ラインタッチダッシュ
ボールキャッチ

このあたりから
途中で帰るペアがいたら練習2面にして ⇒
7コートで、帰るペアとコーチでゲーム練習と審判

15時くらいからゲーム練習

コートごと、コーチと対戦
コーチがサービス、1ゲーム交代、2巡目は生徒がサービス
次の順番のペアは審判
最初の挨拶、最後の挨拶は省略
「プレーボール」の発声で始める
2巡終わったら、コーチを入替えて、行なう

スタッフ

1	大橋光恵	さわやか	主任6
2	田所その江	沼津グリーン	5
3	田代靖明	千本	
4	岡本大輔	SSTC	
5	一杉常昭	千本	6
6	秋山 武	千本	
7	梶原史明	千本	7
8	山本安彦	さわやか	
9	伊東光男	さわやか	

練習メニュー

- ① ストレート2カ所でボレー練習(1カ所3~4人×3面) 10分
コーチ球出し、フォアとバック3本ずつ6本打ったらボール拾いして元のグループに戻る
- ② ストレート2カ所でスマッシュ練習(1カ所3~4人) 10分
コーチ球出し、初めは横に並びラケット背負って横向かせてまっすぐ上げボール、形になってきたら、待球姿勢から前から上げたボールを打たせる
5本打ったらボール拾いして元のグループに戻る
- ③ ストレート2カ所でレシーブ練習(1カ所3~4人) 10分
ネット越し近くからサービスコートにフォアバックに上げボール
レシーブをコーチに当てる
5本打ったらボール拾いして元のグループに戻る
- ④ ストレート2カ所でストローク練習(1カ所3~4人) 15分
ネット越し近くからベースラインにフォアバックに上げボール
大きく高いボールを打たせる
10本打ったらボール拾いして元のグループに戻る
- ⑤ 副審のサインの説明とコールの説明 10分
コーチ4人コートに入りサーブを打ちつなげ、フォルトやサイドアウトをして生徒にサインをさせる
- ⑥ サービスの練習(1面2カ所) 10分
ストレートに打ち、ネットにいるコーチのラケットを狙う(5分)
クロスに打ち、サービスコートに置かれたカゴに当てる(5分)
正クロス打ったら、逆クロスへ
ボールを拾いながら、2本交代で打つ
- ⑦ レシーブとフォロの練習 15分
フォロの一の説明
ペアでレシーブに入り、コーチがセカンドサービスを出す
サービス側の前衛にコーチが入り、レシーブをできるだけ取る
コーチにとられないようにレシーブするが、とられたらフォロする
ペアが二人ともレシーブして交代
- ⑦ 走打2本打ち 10分
センターマークを挟み左右に二つのグループに分かれそれぞれクロスに走って打つ
ボール出しはセンターからクロスへ、続けてショートに出す
ボールを拾って、逆のグループにつく

練習メニュー 初級女子 (9時から12時)

ソフトテニスの日 初級女子5~7

受付No.	プレーヤー-A	プレーヤー-B	①	②	コート
1	青瀧陽茉莉 千本ジュニア	金子凛恋 千本ジュニア	1	1	5
4	鈴木聖華 千本テニックス	鈴木愛華 千本テニックス	1	1	
7	渡邊萌香 四中1年	糸山真央 四中1年	1	1	
2	加藤達由美 千本ジュニア	藤原咲季 千本ジュニア	1	1	
5	杉山さちは 原ジュニア	高橋明花 原ジュニア	1	1	6
6	原川りと 三中1年	田代紗千 三中1年	1	1	
3	堀江彩花 千本ジュニア	青瀧楓和 千本ジュニア	1	1	7
8	渡辺愛梨 千本テニックス	大村咲季 千本テニックス	1	1	

1コート3ペア+2ペア途中で帰る？

*途中で来たら、準備運動させてからコートに入れる

準備運動 15分

手首足首、アキレス腱、股関節、肩のストレッチ
ランニング・ダッシュ
ラインタッチダッシュ
ボールキャッチ

このあたりから
途中で帰るペアがいたら練習2面にして →
7コートで、帰るペアとコーチでゲーム練習と審判

11時くらいからゲーム練習

コートごと、コーチと対戦
コーチがサービス、1ゲーム交代、2巡目は生徒がサービス
次の順番のペアは審判
最初の挨拶、最後の挨拶は省略
「プレーボール」の発声で始める
2巡終わったら、コーチを入替えて、行なう

スタッフ

番号	名前	所属	役職
1	松下浩司	中学生委員会	主任
2	田中丞代	SSTC	5
3	大橋光恵	さわやか	
4	杉野顕洋	原ジュニア	
5	一杉常昭	千本	
6	秋山 武	千本	6
7	田代靖明	千本	
8	山田章太	原ジュニア	7
9	梶原史明	千本	
10	岡本大輔	SSTC	
11	佐野将人	原ジュニア	

当日欠席の可能性有

練習メニュー

- ① ストレート2カ所でもレシーブ練習(1カ所3~4人×3面) 10分
コーチ球出し、フォアとバック3本ずつ6本打ったらボール拾いで元のグループに戻る
- ② ストレート2カ所でもスマッシュ練習(1カ所3~4人) 10分
コーチ球出し、初めは横に並びラケット背負って横向かせてまっすぐ上げボール、形になってきたら、待球姿勢から前から上げたボールを打たせる
5本打ったらボール拾いで元のグループに戻る
- ③ ストレート2カ所でもレシーブ練習(1カ所3~4人) 10分
ネット越し近くからサービスコートにフォアバックに上げボール
レシーブをコーチに当てる
5本打ったらボール拾いで元のグループに戻る
- ④ ストレート2カ所でもストローク練習(1カ所3~4人) 15分
ネット越し近くからベースラインにフォアバックに上げボール
大きく高いボールを打たせる
10本打ったらボール拾いで元のグループに戻る
- ⑤ 副審のサインの説明とコールの説明 10分
コーチ4人コートに入りサーブを打ちつなげ、フォルトやサイドアウトをして生徒にサインをさせる
- ⑥ サービスの練習(1面2カ所) 10分
ストレートに打ち、ネットにいるコーチのラケットを狙う(5分)
クロスに打ち、サービスコートに置かれたカゴに当てる(5分)
正クロス打ったら、逆クロスへ
ボールを拾いながら、2本交代で打つ
- ⑦ レシーブとフォロの練習 15分
フォロの1の説明
ペアでレシーブに入り、コーチがセカンドサービスを出す
サービス側の前衛にコーチが入り、レシーブをできるだけ取る
コーチにとられないようにレシーブするが、とられたらフォロする
ペアが二人ともレシーブして交代
- ⑧ 走打練習 10分
センターマークを挟み左右に二つのグループに分かれそれぞれクロスに走って打つ
ボール出しはセンターからクロスへ、続けてショートに出す
ボールを拾って、逆のグループにつく

練習メニュー 中級男子 (13時から16時)

5/6

ソフトテニスの日 中級男子8~10

受付No.	プレーヤー-A	プレーヤー-B	③	④	コート	備考
1	加藤秀麻 四中2年	大橋冬基 四中2年	1	1	8	
4	鈴木謙心 大岡中2年	清水瑛良 大岡中2年	1	1		
7	山本晃良 原中2年	池谷颯真 原中2年	1	1		
2	三澤毅士 四中2年	澤田悠生 四中2年	1	1		
5	高橋遼大 原中1年	小泉隼太郎 原中1年	1	1	9	
8	菊川陽翔 原ジュニア	野田結太 原ジュニア	1	1		
3	柴田裕輝 四中2年	植松大貴 四中2年	1	1	10	
6	沖野聖斗 原中1年	荻原錬磨 原中1年	1	1		
9	中山新大 二中2年	堀江健大 二中2年	1	x		

1コート3ペア+1ペア途中で帰る？

途中で来たら、準備運動させてからコートに入れる

準備運動 15分

手首足首、アキレス腱、股関節、肩のストレッチ
ランニング・ダッシュ
ラインタッチダッシュ
ボールキャッチ

このあたりから
途中で帰るペアがいたら練習2面にして →
10コートで、帰るペアとコーチでゲーム練習と審判

10時30分くらいからゲーム練習

コーチと対戦、2ゲーム先取マッチ
コーチのサービスから始める、ジュースは1本勝負
次の順番のペアは審判をする
最初の挨拶、最後の挨拶は省略
「プレーボール」の発声で始める
待っているペアは審判の問題に回答する(村中に提出)
全問正解になったら提出できる

スタッフ

番号	名前	所属	役職
1	村中裕紀子	沼津グリーン	主任
2	望月佳菜	EASTC	8
3	鈴木奈菜	EASTC	8
4	高橋 允	EASTC	9
5	村中 優	MOTOR	9

担当コート

担当コート

6	世古早織	EASTC	9
7	篠崎順彦	MOTOR	10
8	大坪和子	さわやか	10
9	勝亦 涼	EASTC	10

練習メニュー 中級女子 (9時から12時)

ソフトテニスの日

中級女子8~10

受付No.	プレーヤーA		プレーヤーB		①	②	コート	備考
1	山本葉央	四中2年	神崎花音	四中2年	1	1	8	
5	鈴木和花	愛鷹中2年	高木そら	愛鷹中2年	1	1		
6	川口心愛	原ジュニア	庄司葉央	原ジュニア	1	1		
3	木村慶葉	二中2年	中村彩音	二中2年	1	1	9	
7	鈴木莉未	愛鷹中2年	植松怜美	愛鷹中2年	1	1		
9	諏訪華苗	一中1年	内海 萌	四中1年	1	1		
2	鈴木 藍	千本テニックス	小池ありさ	千本テニックス	1	1	10	
4	羽切愛実	原ジュニア	大石紗和花	原ジュニア	1	1		
8	千頭和彩心	愛鷹中2年	中村杏吏	愛鷹中2年	1	1		
10	鈴木悠里葉	一中2年	増田亜依美	一中2年	1	1		

9 10

1コート3ペア+1ペア途中で来る?

途中で来たなら、準備運動させてからコートに入れる

準備運動 15分

手首足首、アキレス腱、股関節、肩のストレッチ
ランニング・ダッシュ
ラインタッチダッシュ
ボールキャッチ

このあたりから ⇒
途中で帰るペアがいたら練習2面にして
10コートで、帰るペアとコーチでゲーム練習と審判

10時30分くらいからゲーム練習

コーチと対戦、2ゲーム先取マッチ
コーチのサービスから始める、ジュースは1本勝負
次の順番のペアは審判をする
最初の挨拶、最後の挨拶は省略
「プレーボール」の発声で始める
待っているペアは審判の問題に回答する(村中に提出)
全問正解になったら提出できる

スタッフ

担当コート

1	村中裕紀子	沼津グリーン	主任
2	高橋 允	EASTC	8
3	望月佳菜	EASTC	8
4	鈴木奈菜	EASTC	8
5	村中 優	MOTOR	9
6	世古早織	EASTC	9

担当コート

7	野口ナナ子	沼津グリーン	9
8	平野 壽	沼津グリーン	9
9	篠崎順彦	MOTOR	10
10	大坪和子	さわやか	10
11	越水彩乃	沼津グリーン	10
12	勝亦 涼	EASTC	10

練習メニュー

- ① 乱打 1面8人×3面(コーチも入る) 10分
ショートクロス乱打4人+ストレートロブ乱打4人
5分でショートとロブ交代
- ② 3人でグループ(コーチも入る)1面3グループ 10分
1面6人で乱打をつなげる+両サイドの人が打ったらセンターの人と入れ替わる
ミスがあったグループと待っているグループが入れ替わる
- ③ 3人でグループ(コーチも入る)1面3グループ 10分
1面6人で乱打をつなげる+打った人はサービスコートまで行って戻る
ミスがあったグループと待っているグループが入れ替わる
- ④ 1面ストレート2カ所でボレースマッシュ練習 10分
コーチラインを決め球出し 生徒が右左動いてフォアバックボレー+スマッシュ
2セットで交代 ボール拾いで戻る
- ⑤ 走打練習 10分
1面センター2カ所から左右に動いてクロスにロブを打つ (5分)
1面センター2カ所左右に動いてストレートにショート+ボレーフォロ(5分)
右打ったら左のグループに
- ⑥ サービス練習(1面4カ所) 5分
ファーストとセカンド2本交代、正クロス打ったら逆クロス
目標立てる:ファースト10本、セカンドすべて入れる
- ⑦ ペアでレシーブに入り、コーチがセカンドサービスを出す 10分
サービス側の前衛にコーチが入り、レシーブをできるだけ取る
コーチにとられないようにストレートロブのレシーブをするが、とられたらフォロする
コーチが走ってスマッシュボールを上げるので決める
ペアが二人ともレシーブして交代

ソフトテニスの日参加者名簿					沼津ソフトテニス協会					2020年9月22日				
初級女子 9時から12時					初級男子 13時から16時					中級男子 13時から16時				
No	所属名	選手	体調チェック	体温	No	所属名	選手	体調チェック	体温	No	所属名	選手	体調チェック	体温
1	千本ジュニア	青瀧陽茉莉			1	千本ジュニア	田所徹哉			1	四中2年	加藤秀麻		
2	千本ジュニア	金子凛恋			2	千本ジュニア	伊東玲哉			2	四中2年	大橋冬基		
3	千本ジュニア	加藤瑳由美			3	千本ジュニア	平見祥悟			3	四中2年	三澤毅士		
4	千本ジュニア	藤原咲季			4	千本ジュニア	小野敬也			4	四中2年	澤田悠生		
5	千本ジュニア	堀江彩花			5	千本ジュニア	田浦祥稀			5	四中2年	柴田裕輝		
6	千本ジュニア	青瀧楓和			6	千本ジュニア	根上豪琉			6	四中2年	植松大貴		
7	千本テニックス	鈴木聖華			7	千本ジュニア	永井皇羽		欠席	7	大岡中2年	鈴木謙心		
8	千本テニックス	鈴木愛華			8	千本ジュニア	梶原理市			8	大岡中2年	清水瑛良		
9	原ジュニア	杉山さちは			9	原ジュニア	勝呂日珂			9	原中1年	高橋遼大		
10	原ジュニア	高橋明花			10	原ジュニア	大木涼太			10	原中1年	小泉隼太郎		
11	三中1年	原川りと			11	片浜中1年	水谷 蓮			11	原中1年	沖野聖斗		
12	三中1年	田代紗千			12	片浜中1年	金丸優斗			12	原中1年	荻原錬磨		
13	四中1年	渡邊萌香			13	原中1年	伊藤碧音			13	原中2年	山本晃良		
14	四中1年	糸山真央			14	原中1年	廣瀬 魁			14	原中2年	池谷颯真		
15	千本テニックス	渡辺愛梨			15	原中1年	大橋聡真			15	原ジュニア	菊川陽翔		欠席
16	千本テニックス	大村咲季			16	原中1年	西家遼隼			16	原ジュニア	野田結太		欠席
中級女子 9時から12時					17	原中1年	川下 壘			17	二中2年	中山新大		
1	四中2年	山本菜央			18	原中1年	杉山純都			18	二中2年	堀江健大		
2	四中2年	神崎花音			19	四中1年	勝呂京右							
3	千本テニックス	鈴木 藍			20	四中1年	奥村駿介							
4	千本テニックス	小池ありさ			21	千本テニックス	芦川聖太			スタッフ 9時から16時				
5	二中2年	木村暖菜			22	千本テニックス	渡辺航河			1	沼津グリーン	田代恵子		
6	二中2年	中村彩音			スタッフ 9時から12時					2	沼津グリーン	村中裕紀子		
7	原ジュニア	羽切愛実			1	沼津グリーン	野口ナナ子			3	千本クラブ	一杉常昭		
8	原ジュニア	大石紗和花			2	沼津グリーン	平野 壽			4	千本クラブ	秋山 武		午後
9	愛鷹中2年	鈴木和花			3	沼津グリーン	遠藤孝子			5	千本クラブ	田代靖明		
10	愛鷹中2年	高木そら			4	沼津グリーン	越水彩乃			6	千本クラブ	梶原史明		
11	原ジュニア	川口心愛			5	さわやか	安部千佳子			7	MOTOR	篠崎順彦		
12	原ジュニア	庄司茉央			6	さわやか	勝又みどり			8	MOTOR	村中 優		
13	愛鷹中2年	鈴木莉未		欠席	7	S S T C	田中丞代			9	さわやか	大坪和子		
14	愛鷹中2年	植松怜美		欠席	8	中学生委員会	松下浩司			10	さわやか	大橋光恵		
15	愛鷹中2年	千頭和彩心			9	原ジュニア	杉野顕洋			11	S S T C	岡本大輔		
16	愛鷹中2年	中村杏史			10	原ジュニア	山田章太			12	EASTC	望月佳菜		
17	一中1年	諏訪華苗			11	原ジュニア	佐野将人		欠席	13	EASTC	鈴木奈菜		
18	四中1年	内海 萌			スタッフ 13時から16時					14	EASTC	世古早織		
19	一中2年	鈴木悠里葉			1	沼津グリーン	田所その江			15	EASTC	高橋 允		
20	一中2年	増田亜依美			2	さわやか	山本安彦			16	EASTC	勝亦 涼		
					3	さわやか	伊東光男			17	千本クラブ	高橋佳暉		午前