



梅雨に負けずに集中して練習を！

6月です。梅雨といわれるじめじめした湿気しっけの多い、蒸し暑い時期む あつ じ き はいに入りました。

こんな時期こそ集中して練習れんしゅうしましょう。

初心者しょしんしゃのみなさんはラケットつかを使ってボールを打ち、サービスやレシーブをしっかりと打てるようになってゲームができる力ちからを身にみ着けましょう。

経験者けいけんしゃのみなさんは初心者しょしんしゃにゲームのルールや審判しんぱんの仕方しかたを教おしえてやってください。

6月の練習日程

| 日 | 曜日 | 場所 | 時間 | 備考 |
|----|----|---------|-------------|---------|
| 3 | 土 | 東町コート | 13:00~17:00 | 大会参加者以外 |
| 7 | 水 | 地域学園コート | 16:00~18:00 | |
| 10 | 土 | 東町コート | 13:00~17:00 | 大会参加者以外 |
| 14 | 水 | 地域学園コート | 16:00~18:00 | |
| 17 | 土 | 東町コート | 13:00~17:00 | |
| 21 | 水 | 地域学園コート | 16:00~18:00 | |
| 24 | 土 | 東町コート | 13:00~17:00 | |
| 28 | 水 | 地域学園コート | 16:00~18:00 | |

6月の練習内容

●本年度からはじめた人

- ・ラケットを使ってのボール打ち
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ
- ・ルールを覚え、簡単なゲームができる
- ・ゲーム、審判、採点票のつけ方

●昨年度からやっている人

- ・フォアハンド、バックハンドストローク
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ、ポジション
- ・サービス、レシーブ
- ・ゲーム

6月の大会日程

3日（土）秋葉区小中学生大会（男子：地域学園コート、女子：小須戸コート）

10日（土）南区大会（白根カルチャーセンターコート）

11日（日）北信越小学生選手権大会（上越市白山運動公園）

クイズ

- ① サービスしたボールが直接^{ちよくせつ}レシーバーのラケット、からだ、ユニフォームなどに当たったときはレシーバーの失^{しつ}ポイントになりますが、これをなんといいますか？
- ② サービス、レシーブを除^{のぞ}くインプレーでの失^{しつ}ポイントで、打^うったボールがプレイヤーのからだ、ユニフォームに当たった時^{とき}はなんといいますか？
- ③ ボールがラケットのフレームにあって打ち返^{うちかえ}せなかったときはなんといいますか？
- ④ ネットまたはネットポストにラケット、からだ、ユニフォームが当たったときはなんといいますか？

審判技術十か条

- ① マッチ開始^{かいしまえ}前にプレイヤーの名前^{なまえ}を確認^{かくにん}しよう！
☞ 採点^{さいてんひょう}票のポイント^{ぎゃく}を逆につけないように
- ② ボールの空気^{くうきあつ}圧の調節^{ちようせつ}を確認^{かくにん}しよう！
☞ コートで150センチの高さから落として、70～80センチはずむボール
- ③ 正審^{せいしん}は大きな声^{おおきなこえ}でコールしよう！
- ④ 副審^{ふくしん}もポイント^{かくにん}を確認^{かくにん}しながら進行^{しんこう}を正審^{せいしん}にアドバイスできるように！
- ⑤ 正審^{せいしん}は、副審^{ふくしん}の判定^{はんてい}区分^{くぶん}のサイン^{たし}を確かめてからコールしよう！
- ⑥ 副審^{ふくしん}は、ボール^おが落ち^おたところ^みをじっと見てサインしよう！
- ⑦ 審判^{しんぱん}2名は連携^{れんけい}し、力^{ちから}を合^あわせて審判^{しんぱん}しよう！
- ⑧ サービス時^じはサーバーの足元^{あしもと}に注意^{ちゅうい}しよう！
☞ フットフォールト^{みのが}が見逃^みされがち
- ⑨ 正審^{せいしん}は、ネット^{かなら}にかかったフォールト^{かなら}は必ず「フォールト」とコールしよう！
☞ 副審^{ふくしん}は判定^{はんてい}区分^{くぶん}以外のサイン^{いがい}をしない（ベースライン^{せいしん}は正審^{せいしん}の判定^{はんてい}区分^{くぶん}）
- ⑩ コール^{はや}は早^{はや}すぎず、遅^{おそ}すぎず、適切^{てきせつ}なタイミングで！

クイズの答え

「①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩」