



なつ きた 夏に鍛えよう！

7月です。夏です。日差しが強くなり、汗をかきやすく、体力を消耗しやすい季節になりました。自分の身体を守りながら練習に力を入れなければいけません。水分の補給が大切です。飲み水を忘れずに持ってきましょう。首筋など身体を冷やせるように保冷剤をタオルに包んだり、凍らせたタオルがあると便利です。

7月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
1	土	東町コート	13:00~17:00	
5	水	地域学園コート	16:00~18:00	
8	土	東町コート	13:00~17:00	
12	水	地域学園コート	16:00~18:00	
15	土	東町コート	13:00~17:00	
19	水	地域学園コート	16:00~18:00	
22	土	東町コート	13:00~17:00	
26	水	地域学園コート	16:00~18:00	
29	土	東町コート	13:00~17:00	

7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

7月の大会日程

2日（日）初心者ソフトテニス教室（地域学園コート）

22日（土）夏季研修会（燕市コート）低学年（1～4年生）

23日（日）夏季研修会（燕市コート）高学年（5～6年生）

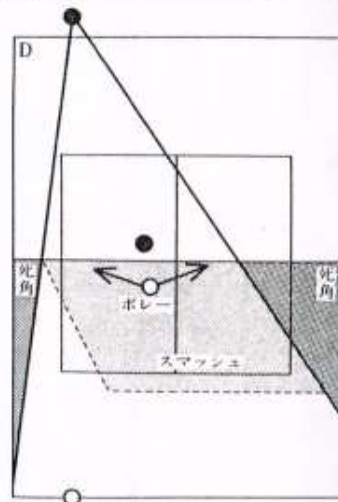
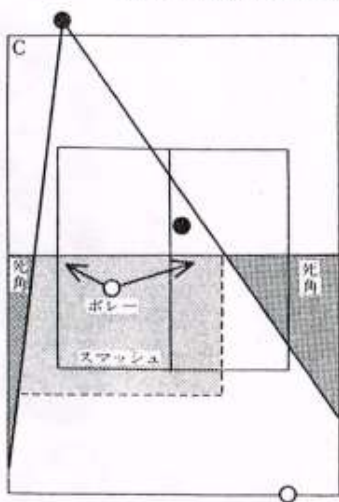
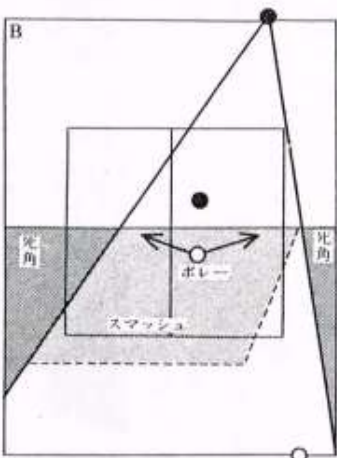
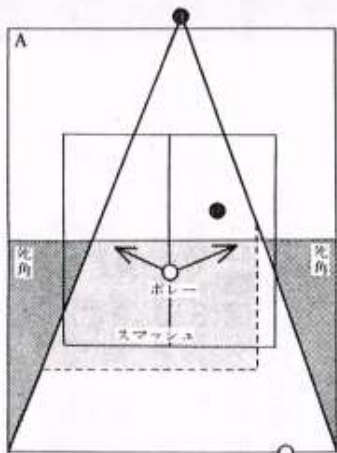
クイズ

- ① ボールがラケットに2回以上当たったときは、なんといいますか？
- ② ボールがラケットの銀杏の空いているところに挟まったときは、なんといいますか？
- ③ 2回以上バウンドしたボールを打ったときは、なんといいますか？
- ④ 手から離れたラケットで返球したときは、なんといいますか？
- ⑤ 空振りしてラケットがネットやネットポストを越えたときは、なんといいますか？

前・後衛のレシーブとポジション

自分の後衛が打球し、自分がどうしたらよいか。又自分がレシーブし前進してどこにポジションをとればよいのか。ゲームになれば、テニスの上達すればする程、このポジションが非常に大切になってくる。知らなくてはならない前衛の技術です。

前衛が良いポジションをとることにより、相手後衛をまわし、精神的にも圧倒することもできる。相手後衛の打球範囲を狭くし、ミスをもくさせる。又、自分の後衛の守備範囲が狭くなり、動きやすくより効果打を多く打つことが出来て、ゲームを有利に運ぶことも出来ます。折角、身につけたボレー、スマッシュを実際に生かせるには、このポジションのとり方がよいか、悪いかにあると思つて下さい。そしてパートナーどうしで研究し合い、よりよいテニスができるよう励みましょう。

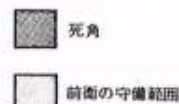


●落下点による前衛のポジションと基本的な死角

(死角とはボールの落下点と、ラケットの角度により、打球がはりにくい場所)

- A センターからの死角
- B ストレートによる死角(左側)
- C 順クロスによる死角
- D ストレートによる死角(右側)

前衛は約3分の1が守備範囲と
思つて下さい。
相手後衛の打球範囲を狭くする
のも前衛の役目です。



クイズの答え

「フーバーボール」⑤ 「ドローバック」④ 「スロウボール」⑥ 「リキ」② 「バック」①