



インドアでの練習で基礎技術の充実を図ろう！

10月は大会の多い月でした。大会に出場して見てどうでしたか？どんな力が足りなかったのか、どんな力が発揮できたのか、それぞれ自分なりにまとめて、どんな技術を身に着ける必要があるかを頭に置いて練習に取り組みましょう。

11月から屋内（インドア）の練習に切り替わります。屋外（アウトドア）と屋内（インドア）の違いによるゲームの展開の仕方の違いを理解して、基礎技術の充実を図りましょう。

11月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
1	水	小須戸体育館	16:00~19:00	水曜は19時までとなります
4	土	小須戸体育館	13:00~17:00	
8	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
11	土	小須戸体育館	13:00~17:00	
15	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
18	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
22	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
25	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
29	水	小須戸体育館	16:00~19:00	

11月の練習内容

●本年度からはじめた人

- ・フォアハンドのストローク練習
- ・バックハンドのストローク練習
- ・フットワークの基本練習
- ・前後・左右に動いてストローク練習
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ

●昨年度からやっている人

- ・ストロークの打ち込み練習
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ゲームを想定してのストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ
- ・サービス、レシーブ
- ・サーブレシーブからのラリー練習

11月の大会日程

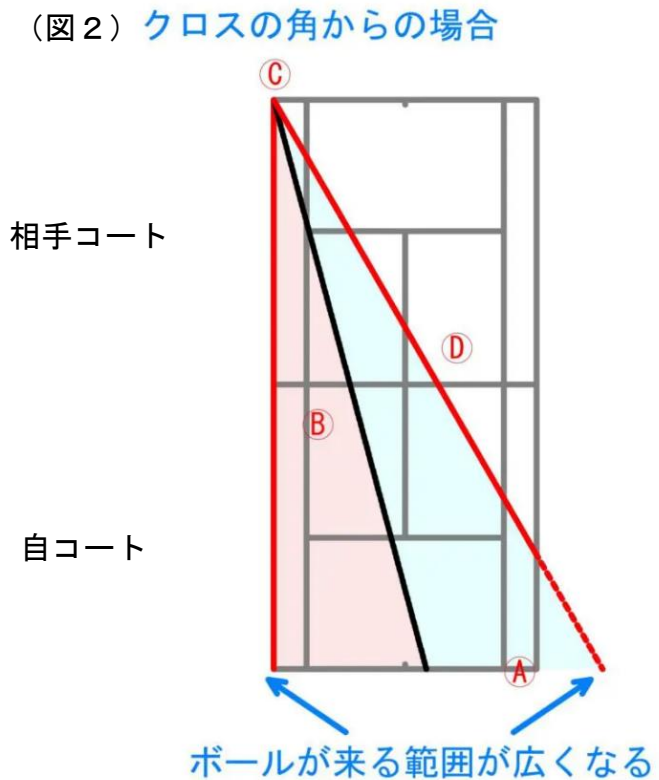
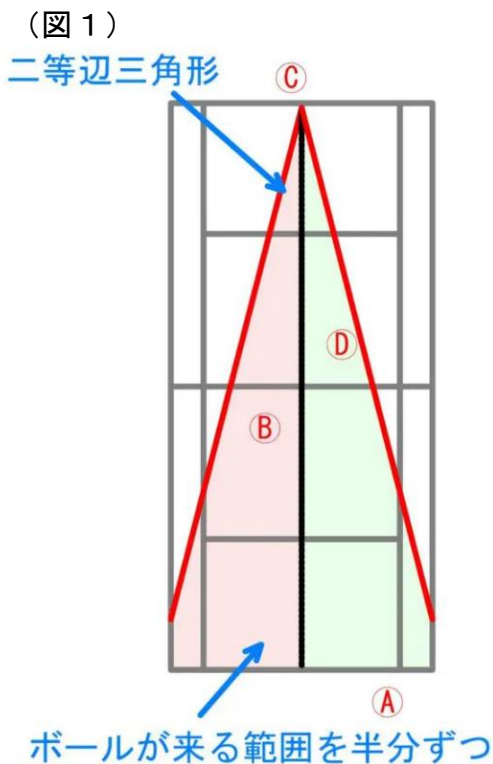
5日（日）新潟県6年生大会（燕市体育館）

クイズ

- ① プレーヤーはマッチの開始前に練習することができますが、練習時間は普通何分以内ですか？
- ② マッチの開始前に練習を止めさせ、プレーヤーを位置につかせるときに、正審はなんとコールしますか？
- ③ プレーの最中にラケット、身体または着衣等が審判台またはアンパイヤーに触れた場合はポイントを失いますが、正審はなんとコールしますか？
- ④ ボールがネットの破れ目、ネットの下、ネットとネットポストの間を通った場合、正審はなんとコールしますか？

センターセオリー

ソフトテニスの攻撃パターンのひとつに、センターセオリー（理論）があります。
 (図1)のように相手コートのセンターに打つと、Cの打ち返すボールは相手コートのセンターから自コートの角に二等辺三角形を描いた中を通ってくることになるので、この二等辺三角形を半分に分けたエリアをA②それぞれが担当することになり、(図2)と比べるとボールが来る範囲が狭くなって守りやすくなるという考え方です。



クイズの答え

① 15分 ② センター ③ センター ④ ネットアウト