

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年2月25日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター 第1競技場

3 プログラム名

ホッケー

4 講師（敬称略）

愛知県ソフトテニス連盟 篠邊 保、鶴見 和生（他3名）

5 活動内容

2回目の今回は、前回行ったグラウンドストローク、そしてボレー・サーブスのノーバウンド技術をさらに高めていくことを目標に取り組みました。

フォアハンドストロークでは、前に動きながら打つことを通して、下半身の体重移動をしながら大きなスイングとなるように意識しました。また、バック側へ回り込んでフォアハンドで打つことを練習する中で、フットワーク技術を高めることができました。

体験後半では、新しい技術にも挑戦しました。バックハンドストロークでの一本打ちでは、面の向きに気をつけながら床と水平にスイングすることで打球が安定することを学びました。サーブスの練習では、カットサーブに挑戦しました。講師の先生のような回転で打つのは難しく苦戦していましたが、アドバイスを受けながら繰り返し練習する姿がありました。盛りだくさんの内容で2時間の活動は早く感じましたが、最後まで楽しく活動できました。



前に動きながら打つ練習



バック側へ回り込んで打つ練習



カットサーブに挑戦！



1年間の競技体験よくがんばりました

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年2月4日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター 第1競技場

3 プログラム名

ホッケー

4 講師（敬称略）

愛知県ソフトテニス連盟 篠邊 保、大津 竜二（他4名）

5 活動内容

まず始めに肩関節の可動域を広げるための動的ストレッチを中心にウォーミングアップを行いました。ペアになり体をひねって仲間とタッチするなど、楽しく取り組めるメニューが多く、アカデミー生の体と心がほぐれていく様子が見て取れました。

続いて、ソフトテニス競技の説明を受けた後、基本となるグリップの握り方、ラケットを使ったボール操作を経て、フォアハンドストロークの一本打ちに挑戦しました。始めのうちは面の向きが安定せず、思ったような返球ができませんでした。それでも、打ち続ける中で、スイングの軌道や力を入れるタイミングなどがつかめてきて、良い返球が見られるようになりました。

最後には、ボレー、サービスなどのノーバウンド技術も体験させていただき、テニスの魅力が感じられた、充実の活動になりました。あと一度ある体験では、今回習った技術をさらに高めていけるように、頑張っていきましょう。



ペアでのストレッチの様子



フォアハンドストロークの一本打ち



ネット際でのボレーにも挑戦！



講師の先生方との集合写真

