

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2026年2月14日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター

3 プログラム名

ソフトテニス

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

ソフトテニス1回目の競技体験を実施しました。はじめに、ウォーミングアップとしてランニングやストレッチを行い、身体を温めた後、ボールを使ったコーディネーショントレーニングを行いました。ボールを真上に投げ上げ、空中にある間に5回拍手をしてキャッチをしたり、2人組でそれぞれが持つボールを同時に相手に投げてキャッチをしたりしました。

次に、ラケットの握り方を学び、ラケットの中心でボールを捉えることができるよう、ドリブルやリフティングなどのボール慣れを行いました。

その後、力強くボール捉える練習として、グランドストロークの一本打ち（ノーバウンド、ワンバウンド）に挑戦しました。はじめのうちは面の向きが安定せず、ボールをうまく捉えることができませんでしたが、講師の助言により徐々に力強く打てるようになりました。

最後に、ボレーの練習をして初回の体験を終えました。ソフトテニスの魅力を感じ、充実した活動になりました。



ウォーミングアップの様子



ボール慣れ



グランドストローク



集合写真