

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2026年2月28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

今回で1年間の競技体験プログラムは最後となります。最後は、ソフトテニスの2回目の競技体験を実施しました。ウォーミングアップで身体を温めた後、前回の復習として、フォアハンドでのグランドストロークを行いました。大きくラケットを振り、力強いスピードのあるボールを打つことができました。次に、バックハンドでのストロークを学びました。ラケットの面の向きや腕、脚の使い方について講師にアドバイスを受けることで、真っすぐにボールを打てるようになりました。

その後、ノーバウンドで打つボレーを練習しました。講師から出されるボールに走りながら対応し、動きながらもラケットの面を固定することで正確に相手コートに返球できることを学びました。

最後に、サービスに挑戦しました。はじめに講師の見本を見学しました。コートに置かれた的へ正確にボールが当たる様子を見て、アカデミー生から歓声が上がりました。実際に取り組むと、打ちやすい位置にトスを上げられなかったり、ラケットにボールが当たらなかったりと苦戦しましたが、繰り返し練習すると、サービスがコートに入るようになり、嬉しそうな表情を見せるアカデミー生が印象的でした。



グランドストロークの練習



ボレーの練習



サービスの練習



楽しくソフトテニス体験できました

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