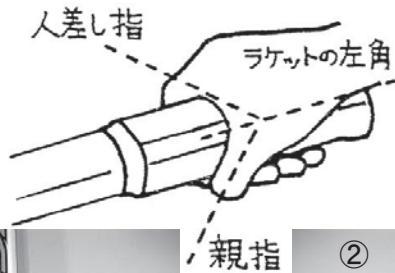


2006サマーナイト「爽やかソフトテニス教室」初心者用主な練習方法

☆☆☆どの動作にも共通ですが、インパクトの瞬間までボールから目を離さないようにします☆☆☆

(各10分が目安)

1. 準備体操（柔軟） まず始める前にケガをしないように充分体をほぐします。
2. 素手のキャッチボール ネットを挟んで2人一組になってボールを素手(=ラケット)でつかみ投げる。
受ける側は、ワンバウンドで利き手を使ってボールをつかむ。
手からボールを放すところが打点であり、ボールの方向になります。
P.(前足を踏み込んで、肘を先行させて腕をムチのようにしなやかに振って投げるようにします。)
この練習は壁などに向かって一人でも出来ます。
※投げ方[上から(サーブのイメージ)、横から(フラットストローク)、下から(アンダーストローク)]
ラケットを振るイメージでいろいろな投げ方を試してみましょう。
3. 素手のストローク ネット前から投げてもらったボールをネットに向かって素手で打つ。
(手をいっぱい開いてフラットにし、前足を踏み込んでボールを中心に当て運ぶように出来るだけ遠くに飛ばすイメージで)
P.ボールの軌道(方向)にラケット面(手のひら)を合わせて打つ。
上手く打てるようになったら狙ったところに打つように意識しましょう。
4. ラケットの握り方 ウェスタングリップ（普通はこちら）・イースタングリップなど。



ラケットの握り方は普通言われているウェスタングリップで握りますが、右利きならば親指と人差し指の接点を、ラケットを地面においた状態で平らな面の左角に合わせます。



① ラケットを地面に置いて人差し指を中心に添えて掴む。



② 中心に添えた人差し指を右側にずらす。



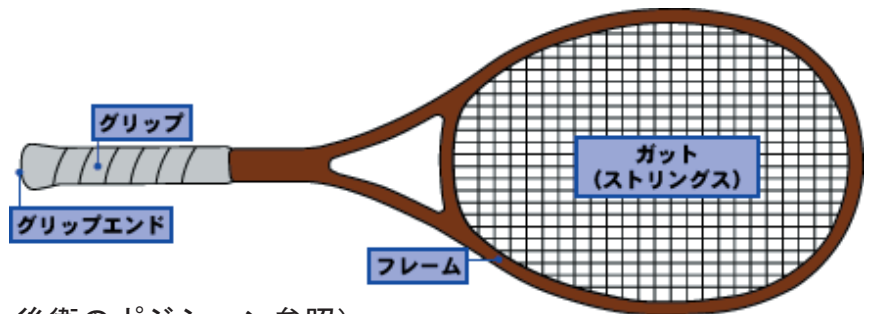
③ さらに人差し指を右側にずらしてラケットを軽く握る。

5. ラケットを使ってボールに慣れる
ワンバウンドボレー(2人一組)・一人でボールつき(上向き・下向き)。
6. 膝立てストローク 利き腕と反対の膝を立てて上から落としてもらったボールを打つ。
面を作って押し出すようにベースラインからネットを超えるように打つ。
インパクトはフラットに当て、フィニッシュは手首を自然に返すように首に巻く。
○多 素振りはイメージトレーニングで難しいので素振りから入らないで、ボールを打つ楽しさを感じてください。
7. 手投げ球を打つ ネット越しに投げてもらったボールをベースラインめがけてワンバウンドで打つ。
P.ボールの軌道(方向)にラケット面をフラットに合わせて打つ。
インパクト時点だけフラットにするのではなく、テークバック後ボールを打つ前も、インパクト時点もインパクト後もフラットの状態で振り切ることが大切です。
※ 待球姿勢は、利き手で軽くラケットを握りもう一方の手をラケットの面の下あたりに添えて相手方向に体を向け、膝を軽く曲げる。
ボールを打つ時は利き足と反対の足を一歩前に踏み込んでテイクバックし、インパクトの瞬間にグリップをギュッと握る。
8. ミニ乱打 ネットを挟んで2人一組になり、サービスライン付近で乱打をする。
クロス打ちとストレート打ち。
9. 整理体操（柔軟） 練習の最後には筋肉痛を和らげる為にも必ず体の筋肉をほぐしましょう。

☆覚えておきたいソフトテニスの用語○彡

用具:

ラケット
(グリップ、フレーム、ガット
グリップエンド)、
ネット、
テニスシューズ、
テニスウェア。



コート: (図: ■テニスコートと前衛・後衛のポジション参照)

ベースライン、サイドライン、サービスライン、サービスセンターライン、センターマーク、
サイド(コートの両端)、ミドル(コートの中央付近)、ストレート(直線)、クロス(対角線)。

ストローク:

グラウンドストローク (一度地面にバウンドしたボールを打つこと)、
フォアハンド (利き手側でボールを打つ事)、バックハンド (フォアの反対)、
バックスイング (打球をする準備動作としてラケットを後ろに引く動作。→テイクバック)、
乱打 (2人1組でグラウンドストロークを打ち合う練習)、シュートボール (早いボール)、
ロビングボール (放物線を描いて相手コートのベースライン付近に落ちるボール)、
トップ打ち (腰以上の打点で打つ打ち方)、インパクト (ボールがラケットに当たる瞬間)、
アンダーストローク (低い打点で打つ打ち方)、
フラットショット (ボールに回転をかけないで打球すること)、
ドライブショット (ボールに順回転をかける打法)、
中ロブ (シュートボールとロビングの中間、攻撃的な速いロビングのこと)、
ラリー (ボールの打ち合いが続いている状態)、
フィニッシュ (ボールを打つ動作の終わり)、面を作る (ラケットとボールが当たる方向と角度)。

サーブ・レシーブ:

ファーストサーブ (1本目の強く打つサーブ)・
セカンドサーブ (2本目に打つ確実に入れるサーブ)、レシーブ (サーブを打ち返す事)、
アンダーカットサーブ (低い打点でボールをカットし打つサーブ)、
リバースサーブ (ボールに左回転<右利き>をあたえるサーブ、反対語スライスサーブ)、
フォールト (ファーストサーブが相手サービスコートに入らない事)、
ダブルフォールト (セカンドサーブが相手サービスコートに入らない事)、
サービスエース (サーブのみで得点を取る事)、レシーブエース (レシーブのみで得点を取る事)、
レットツーモアサービス (ファーストサーブがネットに当たってサービスコートに入った時のコール)、
レットワンモアサービス (セカンドサーブがネットに当たってサービスコートに入った時のコール)。

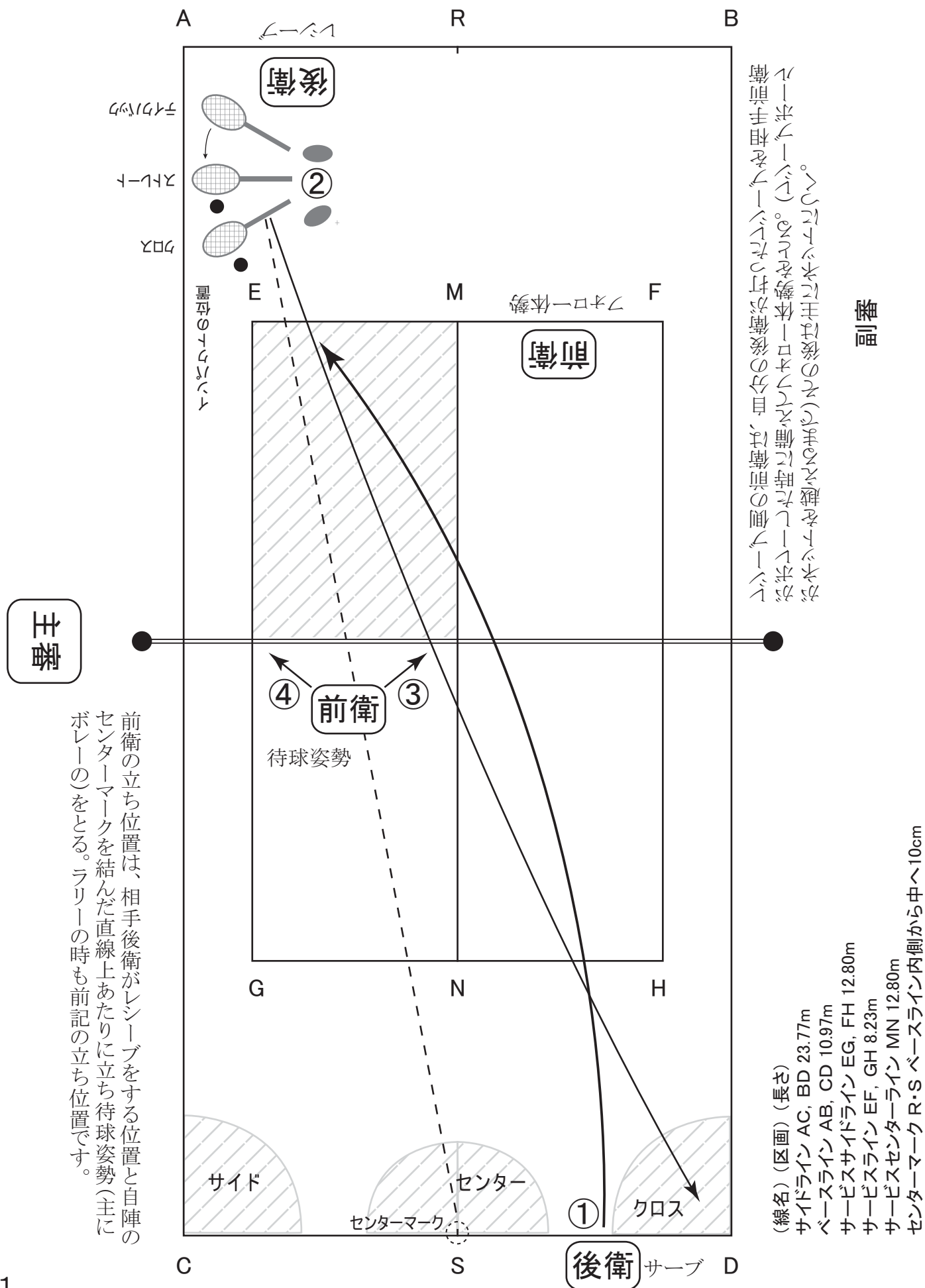
ボレー・スマッシュ:

フォアボレー (利き手側で打つボレー)、バックボレー (フォアの反対)、
ローボレー (ネットから離れた所で低い体勢で打つボレー)、
ハイボレー (肩より高いところで打つボレー)、
ハーフボレー (バウンド直後のボールをサービスライン付近で打つ事)、
ポーチ (パートナーの守備範囲に飛び出してボレーをする事)、
スマッシュ (高く上がった浅いボールを相手コートに打ち込む事)。

その他:

サイド抜き (相手の前衛が守っている両端を抜く事)、
前衛アタック (相手の前衛に攻撃的なボールをぶつける事)、
アウト (ボールがコートの外にでたこと。打球したほうの失点。)、
イレギュラーバウンド (予測に反してバウンドする事)、
カット (1.ボールを切るように打球すること、2.カットサーブの略称)、
スタンス (ボールを打つ時の足の位置、構え)、
デュース (ポイントが3対3になった時の審判コール)、
アドバンテージ サーバー (デュース後にサーブ側がポイントした時の審判コール)、
アドバンテージ レシーバー (デュース後にレシーブ側がポイントした時の審判コール)、
レディ (試合開始前の1分間の練習を終わらせる審判コール)。

■テニスコートと前衛・後衛のポジション ①はサーブ、②はレシーブ



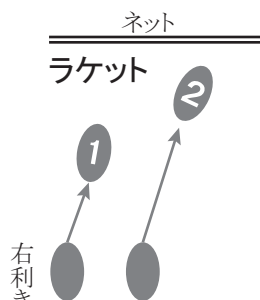
サーブ&レシーブ・ボレーの練習方法

☆☆☆どの動作にも共通ですが、インパクトの瞬間までボールから目を離さないようにします☆☆☆

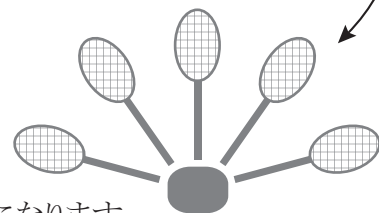
- ①セカンドサーブ 最初はアンダーストロークと同じ打ち方で、相手側のサービスコートにボールを確実に入れるように打ちます。(立ち位置はテニスコートの図を参照)
利き足と反対の足をベースラインの後ろにおいて少し腰を落として斜線の範囲内(テニスコートの図を参照)に入るように打つ。(とにかく数をこなす)
確実に相手サービスコート入るようになったら、アンダーカットサーブやスライスサーブを練習しましょう。

- ②レシーブ(リターン) 相手が打ったサーブをフットワークを使ってボールの側に行き、相手コートに返す。
最初はネットを挟んで手で投げてもらったボールをレシーブします。
うまく返せるようになったら、相手コートのクロス・センター・サイド(コート図参照)に打ち分けられるように練習をする。

- ③フォアボレー 相手が打って利き手側に来たボールをノーバウンドで相手コートに打ち返します。
最初は相手サービスライン付近から手で投げてもらったボールを打ち返します。
体に近いボールはラケットを縦に使い、遠いボールは横にして扇のように



を使います。○待球姿勢は、足を肩幅くらいに開いて軽く膝を曲げ利き手でグリップを軽く握り、もう一方の手でラケットの首のあたりを支えます。
○打つ時はボールのくる方向に、①利き足と反対の足、②利き足の順に出す。手の動きは①でラケットを支えている手を離し、②で利き手をボールに向かって押し出すようにしてインパクトの瞬間にグリップをぎゅっと握る。(手首を動かさずラケットと腕がほぼ直角になるようにする)
慣れてきたらコースを決めて打つ練習をします。



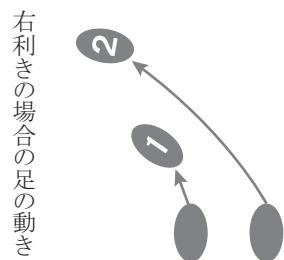
- ④バックボレー 相手が打って利き手側に来たボールをノーバウンドで相手コートに打ち返します。
動きはフォアボレーと同じですが足を出す方向が逆になります。
②の直前に支えている手をラケットから離し、②で利き足をもう一方の足の前の方に交差するように出して背中を相手に見せるようにしてラケットを押し出します。
慣れてきたらコースを決めて打つ練習をします。

右利きの場合の足の動き

※他には、ハイボレー・ローボレー・ハーフボレー・ランニングボレー・ストップボレーなどがあります。

バックハンドストロークの練習方法

- バックハンドストローク 待球姿勢から利き足と反対の足を斜め前に出して、次に利き足をもう一方の足のさらに斜め前にクロスさせて出します。この時姿勢は相手にお尻を見せるようにします。手の動きは、利き手の逆の手でラケットの首あたりを持ってラケットをボールとフラットに当たるように腰のあたりに引きまします。テイクバックからインパクトまでは、ラケットを引いた方向と逆のほうに腰を回転させて、インパクトの直前に引き手を離します。インパクト後は、そのまま斜め上方向にラケットを振り抜きます。
※テイクバックからインパクト～フィニッシュまでラケット面はフラットに保つ事が大切です。フィニッシュ後はすぐに待球姿勢に戻ります。



※最初はフォアハンドと同じように、手で上から落としてもらったボールを打って、慣れてきたら手投げボールを打つようにします。上達したら2人一組になって乱打を練習しましょう。
(クロス打ち、ストレート打ち、逆クロス打ち) ☆ここまできたら次はミニゲームでルール等を覚えましょう。

ミニゲームで前・後衛の動きやルールを覚えましょう。

- ミニゲームの進め方** 2人でペアになりもう一方のペアと2セットマッチのミニゲームを行います。
各ペアは、前衛と後衛を決めます。2組のペアがネットを挟んで向かい合い、試合前のトスを行います。前衛同士がジャンケンして負けた方が自分のラケットを地面の上で「表・裏」を決めて回し、相手前衛は「表・裏」どちらかをコールする。
トスに勝ったペアがサーブを取るかレシーブを取るか決める。
- プレイボール** 「テニスコートと前衛・後衛のポジション」を参考にそれぞれポジションに付いてゲームを始めます。普通は正審がコールをしますが練習の為にサーブをする人がコールをします。プレイボールとコールしてファーストサーブを打ちます。

相手サービスコートに入らなかったらフォールトとコールしてセカンドサーブをします。サーブが入ったら後衛はレシーブ(必ずワンバウンド)をしてラリーを続ける。前衛はチャンスがあったら相手が打ったボールをボレーします。次に例えばレシーブ側が得点した場合は、コート左半分のベースラインの後の位置について(サーブ側の後衛が) 0-1 (ゼロワン)とコールして相手前衛側にサーブを打ちます。サービス側が得点した場合は1-1 (ワンオール)となります。
※コールはサービス側の得点を先に言う。

後衛がサーブを2本行ったら、次は前衛が相手後衛側と相手前衛側にサーブを行います。交互にサーブを交代しながらどちらかのペアが4ポイント先取したらそのゲームは終わり「ゲーム、チェンジサイズ」とコールして相手ペアのコートに移動してサービスを交代する。
- 得点が3-3の場合** ※ポイントが3-3 (スリーオール) になったら「デュース」とコールしてどちらかのペアがさらに2点先取するまで続ける。
デュース後にサービス側が得点した場合は、「アドバンテージサーバー」とコールし、レシーブ側が得点した場合は、「アドバンテージレシーバー」とコールする。
- 得点が4-4の場合** ※さらにポイントが4-4 (フォーオール) になったら「デュースアゲイン」とコールしてどちらかのペアが2点先取するまでそのゲームは続けられます。
- ★両方のペアが1ゲームずつサーブとレシーブを行ったら、ミニゲームを終了して次のペア(2組)と交代します。
- ☆本来のゲームは一般的には7ゲームで行われ、ファイナルゲームを除いて1ゲームごとにサーブとレシーブを相手ペアと交替して、奇数ゲームを終わるごとにサイドのチェンジを行う。(今回は2組のペアがそれぞれサーブとレシーブを経験する為に2ゲームとした)
- ☆打球がアウトコートに落ちた場合、「アウト」となり失点となります。
- ☆打球がネットにかかった場合、失点となります。
- ☆打球が直接プレイヤーの体や着衣に触れた場合も「アウト」となり失点となります。
- ☆ファーストサーブとセカンドサーブが連続で相手サービスコートに入らなかった場合は、「ダブルフォールト」となり失点となります。
- ☆ファーストサーブがネット又はネットポストに触れて正しいサービスコートに入った場合は、「レット、ツーモアサービス」とコールされてファーストサービスをやり直す。
- ☆セカンドサーブがネット又はネットポストに触れて正しいサービスコートに入った場合は、「レット、ワンモアサービス」とコールされてセカンドサービスをやり直す。
- ☆有効にサービスされたボールがレシーバー以外のペアに2バウンドする前に(ラケット・身体・着衣)に触れてしまった場合も失点となります。

※ルールの詳細はソフトテニスハンドブックをごらんください。