

FREE

ご自由にお持ちください

# ソフトテニス部

顧問編

ジャspb

# JASP

ジュニアアスリートサポートプログラム



運動後の体のケアって  
どうやったらいいの？

戦術を増やしたい

強くなりたい！

部員や保護者への  
いい連絡方法はないかな…

いつもと違う練習法を  
試したい…

試合で  
勝てるようになりたい！

競技記録を残したい

ジャस्प  
**JASP**で解決！



# 第1章 ソフトテニス競技の概要

ソフトテニス部顧問に  
なられた先生方!

特に、ソフトテニスの  
競技経験はもちろん  
指導経験が全くない先生方  
にとっては不安なことばかり  
ではないかとお察し  
します

「E-アシスト  
サポートプログラム」  
では、部活動における  
顧問のかわり方を  
改めて問い直すとともに

ICTを活用して  
ソフトテニス部の  
練習や部活動の運営について  
サポートさせていただきたい  
と考えています

ICT



まず最初に、担当する  
ソフトテニスについて  
多少の知識は  
必要でしょう

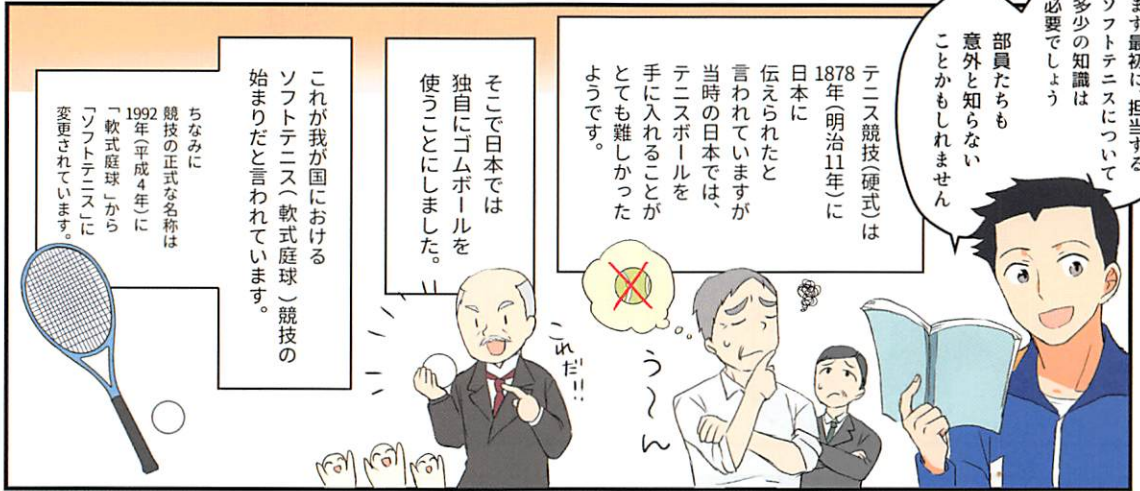
部員たちも  
意外と知らない  
ことかもしれません

テニス競技(硬式)は  
1878年(明治11年)に  
日本に  
伝えられたと  
言われていますが  
当時の日本では、  
テニスボールを  
手に入れることが  
とても難しかった  
ようです。

そこで日本では  
独自にゴムボールを  
使うことにしました。

これが我が国における  
ソフトテニス(軟式庭球)競技の  
始まりだと言われています。

ちなみに  
競技の正式な名称は  
1992年(平成4年)に  
「軟式庭球」から  
「ソフトテニス」に  
変更されています。

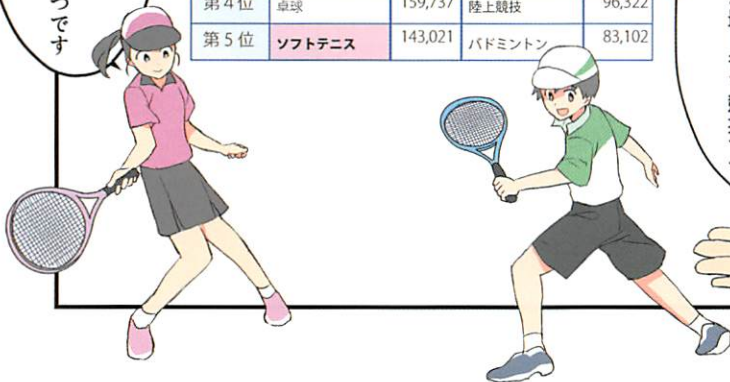


ソフトテニス競技は  
全国の多くの学校で  
運動部活動として  
盛んに行われています

(公財)日本中学校体育連盟の  
加盟校調査集計(令和元年度)の  
競技別加盟生徒数では  
男子はサッカー、軟式野球、  
バスケットボール、卓球に続いて  
5番目ですが  
女子については  
加盟生徒数が最も多い競技です

順位	男子加盟生徒数		女子加盟生徒数	
第1位	サッカー	187,708	ソフトテニス	163,806
第2位	軟式野球	164,173	バスケットボール	129,199
第3位	バスケットボール	160,190	卓球	102,813
第4位	卓球	159,737	陸上競技	96,322
第5位	ソフトテニス	143,021	バドミントン	83,102

中学校の部活動の  
代表的な競技の一つです





# 第2章 ソフトテニス部の練習

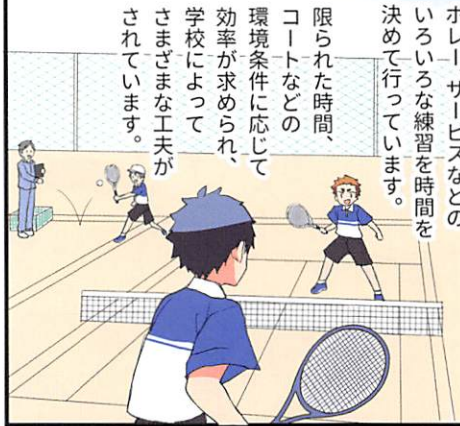
## 【準備運動】



練習を始める前に必ずウォーミングアップをしていますか？

ウォーミングアップは、練習のパフォーマンス(活動レベル)を高めたりケガを予防するだけでなく「これから練習をするぞ」という心の切り替え、集中力を高めるためにもとても大切です。

## 【主運動】



一般的にはその日に行う練習内容のことです。

ソフトテニスの技術的な練習が主な内容になりますがストロークやボレー、サーブなどのいろいろな練習を時間を決めて行っています。

限られた時間、コートなどの環境条件に応じて効率が求められ、学校によってさまざま工夫がされています。

## 【整理運動】



整理運動は、使った筋肉の緊張をほぐしたり心拍数を落としながら心身ともにリラックスさせることで疲労の回復を早める効果があります。

また、今日の練習について振り返る大切な時間でもあります。しかし、ギリギリまで練習をして整理運動は十分に行われていない、ということもあるかもしれません。

部活動も含め多くのスポーツの練習は【準備運動】↓【主運動】↓【整理運動】で、構成されています。

今回受け持つことになったあなたの学校のソフトテニス部がどのような練習を、どのような流れで行っているか

早速練習場所に行ってみてください





# 入門編 (JASP導入編)







基本の練習と言っても  
たくさんやること  
があるんだね

練習計画は  
みんなで話し合っ  
て作ってるのかな？

練習計画ですか？

大体いつも  
決まった練習だから  
特に作っていません

それでは  
今やっている練習を  
もう一度振り返って  
練習計画を作っ  
てみましょう

明日の放課後、  
練習計画を  
考えるための  
ミーティングをしよう



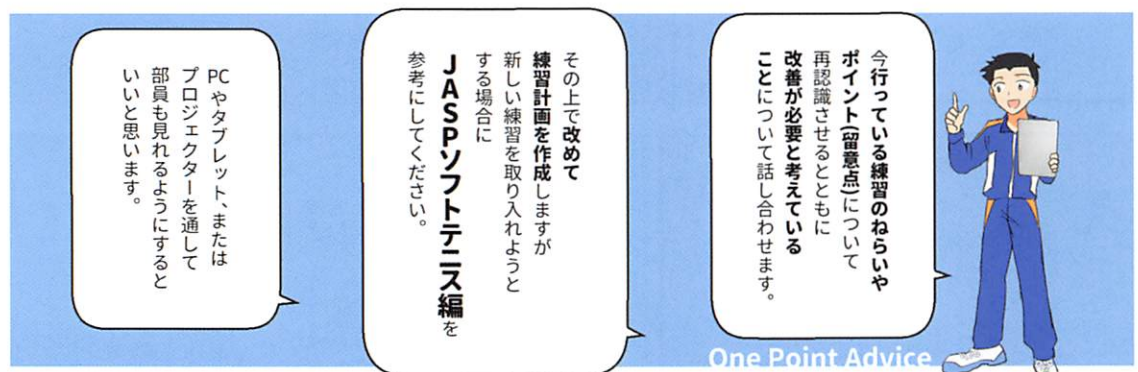
今日は  
今やっている練習を  
もう一度振り返りながら  
改めて練習計画を  
作ってみようと思います

そのために先生は、  
ソフトテニスのいろいろな  
練習方法を紹介している  
JASP  
ジャスプ  
というICTのツールを  
持ってきたから後で  
使ってみよう



JASP  
...?

翌日



今行っている練習のねらいや  
ポイント(留意点)について  
再認識させるとともに  
改善が必要と考えている  
ことについて話し合います。

その上で改めて  
練習計画を作成しますが  
新しい練習を取り入れよう  
とする場合に  
JASPソフトテニス編を  
参考にしてください。

PCやタブレット、または  
プロジェクターを通して  
部員も見れるようにする  
といいと思います。

One Point Advice



先生！これから僕たちも  
そのJASPを見ることが  
できるんですか？

もちろん！

でもJASPについては  
いろんな機能があるから  
先生とみんなで相談しながら  
使い方を考えることにしよう

とりあえず今日は  
今やっている練習の  
ねらいとポイントを確認したり  
新しい練習方法を考えるために  
利用してみようか

それでは  
話し合いを  
始めてください



今やっている練習について  
みんなの意見を聞かせて  
ください



わいわい...

それでは  
みんなの意見を  
まとめてみます

まず、  
練習の流れとしては  
今まで通り練習  
A グランドストローク  
B ボレー  
C スマッシュ  
D サーブでいい、  
ということに  
なりましたが



### ① グランドストローク

ソフトテニスの  
基礎をしっかりとし  
身につけるために  
グランドストロークを  
マスターするように  
頑張らましよう

アンダーハンド打法で  
フォアハンドと  
バックハンドの  
ストロークの練習を  
中心に行います



グランド  
ストロークの練習  
は大切だけど今までと  
違う方法であるのかな？

今やってる方法以外に  
どんな方法があるか  
誰かわかる人いる？



そんな時に  
JASPを使って  
みたらどうかな？



JASPの基礎練習編  
「グランドストローク」にある  
NO9399  
(アンダーストロークフォア)、  
NO9406  
(アンダーストロークバック)  
の動画を見てみよう

上手になったら  
サイドハンドストロークも  
NO9382、9394で  
紹介されているから参考に  
したらいいよ

でも1年生のように  
初心者には難しいんじや  
ないですか？

そうだね

1年生のためには  
NO7181、7184、  
7187で紹介されて  
いる練習もいかも  
しれないね

- NO.7181 (グランドストロークを身につける)
- NO.7184 (2人でラリー)
- NO.7187 (構えを覚えよう)





## ② ボレー

ボレーの練習も相手コートからのボールを地面に落とさないでノーバウンドで打ち返すために大切な練習だよな

これもJASPの基礎練習編「ボレー」にたくさん紹介されているよ

例えば、NO.15468、15471、11431のような練習から始めて少しずつ難しい練習に挑戦してみてもいいだろう

**NO.15468**  
(手取りボレーフォア)  
**NO.15471**  
(手取りボレーバック)  
**NO.11431**  
(ボレー感覚をつかむ)



## ③ スマッシュ

試合の時にここというところでチャンスボールを確実に仕留めることができないのでスマッシュの練習は特に大切だと思うんだ

先生！JASPでスマッシュの練習方法を調べることでできますか？

もちろんだよ

スマッシュについてはJASPの基礎練習編「スマッシュ」で紹介されている動画を見てみよう

例えば、NO.11422、11943のような練習をしてみたらどうかな

**NO.11422**  
(チャンスボールをスマッシュ)  
**NO.11943**  
(ターンスマッシュ)

ラケットを使わないで行うフットワークの練習も紹介されているから基礎をしっかり身に付けるために取り組んだらいいんじゃないかな





# ④サーブ

いつも練習の最後にやっているサーブの練習はどうする？

ゲームを有利に始めるためにもっと正確で強いサーブを打てるようになりたいな…

サーブの練習はJASPの基礎練習編「サーブ／サービス」で紹介されているから、これらの練習を取り入れてみたらどうだろう

例えばNO.12736、9780、9783、などが参考になると思うよ

- NO.12736 (グリップと体の向き)
- NO.9780 (素振り)
- NO.9783 (サーブを打つ準備)



いろいろな練習をしたいけど練習時間の中で全部やるのは無理だと思うよ

確かにそうだね！

はっはっはっ

だから例えば練習Bと練習Cを別々の曜日でやるとか

練習Bを多めにやった日は練習Cを少なめにするとか

曜日ごとに練習の時間配分を変えるのもいいかもしれないね

練習計画を考える時にはそういうことも考えておく必要があるね



今回、練習内容をASDで構成しました。

限られた練習時間の中で何を重点的に行うかを決め、

そのための時間配分を考えてはどうでしょうか。



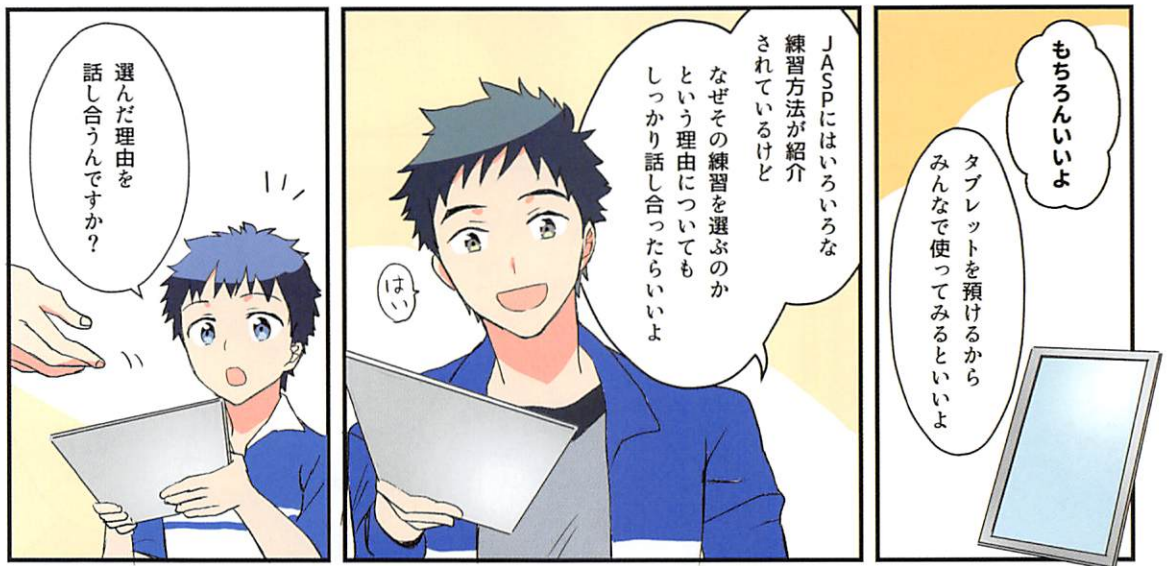
JASPではそれぞれの練習方法を動画で紹介していますがその中にも易しいものから難しいものがあります。

習熟度に合わせてステップアップするようにしましょう。

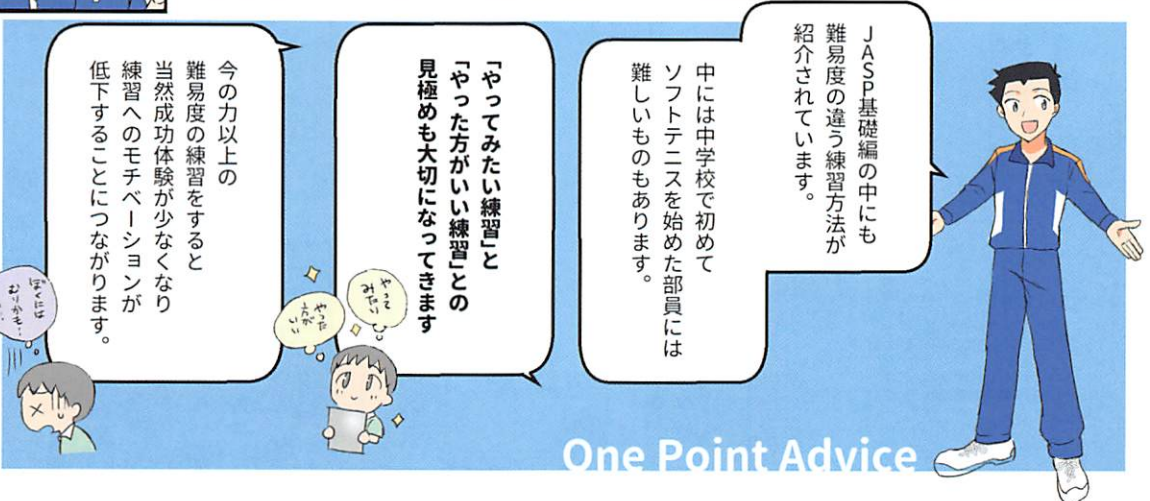
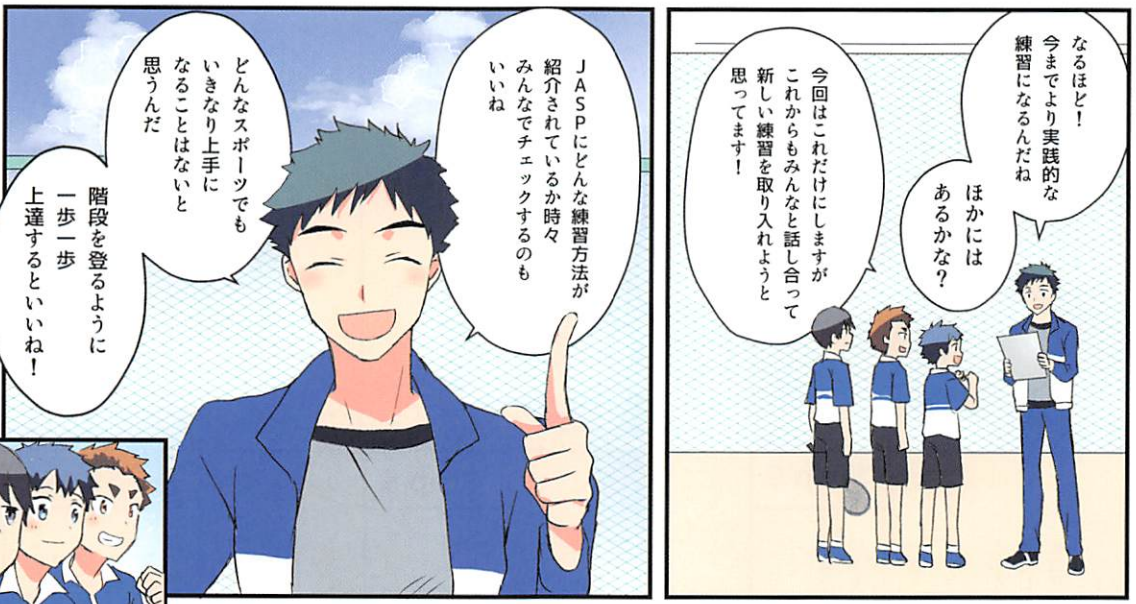
また、試合形式の練習や実践を想定した練習などは練習時間が十分確保できる日にしましょう。



# 発展編 (JASP活用編)







One Point Advice



運動部活動は  
生徒による  
自主的な活動です。



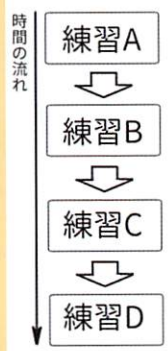
JASPでは先生方の  
直接的な  
技術指導ではなく

JASPを活用して  
生徒の自主的な活動を  
サポートすることが  
大切と考えています。

ここでは、JASPから  
先生方への提案を  
次のようにまとめて  
みました。

### Step 1

現在行っている毎日の  
練習の流れを把握します。



### Step 2

それぞれの練習で実際に  
行われている練習方法を  
確認してみましょう。

例えば練習AとDの時間に  
やっている練習方法を  
確認しましょう。



### Step 3

今やっている  
練習について  
「難しい」と  
感じているのか  
「やなしまさか」と  
感じているのか  
部員にインタビュー  
してみましょう。



### Step 4

JASPの動画を使って新しい  
練習方法、今の部員にとって  
必要だと思う練習方法を  
部員に提案してみてください。

今行っている練習方法も  
JASPの動画を見ることにより  
練習の意味やポイントを  
再認識することができます。



### Step 5

それぞれの練習に  
少しずつ、段階的に新しい  
練習方法を取り入れましょう。

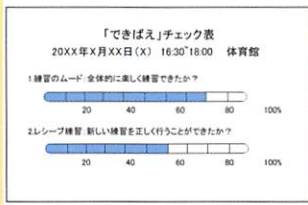
何を取り入れるかということは  
できるだけ部員同士の話し合いで  
決めさせましょう。



### Step 6

部員がJASPを使いながら自主的に  
練習を計画し実行し評価し、  
改善することができるように  
サポートしてください。

そのために、毎日の練習計画を  
表にしているとき「できばえ」  
を自己評価させるとよいでしょう。





# 第3章 部活動での体力づくりとケア

中学校期はまだ発育・発達の上です。個人差も大きい時期でもあります。決まってきたトレーニングをすれば効果があるというものでもありません。



それどころか正しい方法、適切な負荷や頻度で行わないとむしろ怪我の原因にもなります。

また、日常生活における食事の重要性や練習後の体のケアの大切さについては意外と理解されていないようです。

JASPでは、技術練習だけでなく医・科学的な面からも部活動をサポートします。

## One Point Advice









JASPでは、研究者の先生方や指導実績のあるトレーナーの皆さんにご協力をいただきコンディショニング、ストレッチングス、ケアについて詳しく情報を提供しています。



### 「コンディショニング編」

コンディショニングトレーニングの解説に続き、体の歪みを知る方法とバランスのとれた体へのリセットトレーニングについて紹介しています。

### 「ストレッチングス編」

部活動での実施を想定して、目的に応じたトレーニングの方法や器具を使わないで行うトレーニングの方法などを紹介しています。

### 「ケア編」

日常生活における食事や水分補給の方法、疲労回復を早めるための体のケアの仕方、怪我をしたときの応急処置について紹介しています。

また、練習への意欲を高めるためにトレーニングや練習の成果を可視化するためのツールとして**JASPレコーダー**の機能を搭載しています。



## One Point Advice

先生！JASPにコンディショニングというのがあるんですがこれって何ですか？

ああそれはね…

そうすると体を効率よく使うことができないし、ケガの原因にもなるよね

バランスのチェック方法がJASPで紹介されているから一度みんなやってみよう！

バランスのとれたいい姿勢を保つことはスポーツだけでなく日常生活でも大切だからね

トレーニングや練習で「鍛えるために」まず「体のバランスを整える」ということらしいよ

体のバランスですか？

体の右と左、表と裏の筋力が極端にアンバランスな人がいるようだね

僕たちはどうかなあ？

調べてみるよ



次に練習の中で毎日じゃなくても定期的にトレーニングをした方がいいと思うんだったら

**JASPRECODER**  
という機能を  
活用したら良いと思うよ

JASPRECODERってどんな機能なんですか？

例えば、今やっているラインタッチ走の記録をJASPRECODERに毎回記録することができるんだ！

記録の伸びをグラフで見ることが出来るから励みになるよ

その他、学校で毎年やっている新体力テストの結果も記録したらいいと思うよ

やった！

次に練習の中で毎日じゃなくても定期的にトレーニングをした方がいいと思うんだったら

**JASPRECODER**  
という機能を  
活用したら良いと思うよ

JASPRECODERってどんな機能なんですか？

方法は「1からスタートして2のラインを踏み、1に戻り、ラインを踏んで3のラインにタッチ」の繰り返しです。

方法は「1からスタートして2のラインを踏み、1に戻り、ラインを踏んで3のラインにタッチ」の繰り返しです。

**ラインタッチ走**とは  
コートのライン(1〜5)を使って行う  
折り返し走のことです。

また一定時間内に往復した回数を記録する方法もあります

ソフトテニスのフィールドテストとして一般的に行われています。

1(スタート) ↓ 2 ↓ 1 ↓ 3  
↓ 1 ↓ 4 ↓ 1 ↓ 5 ↓ 1(ゴール)  
の順番に行い  
要した時間を記録します。

1〜5すべてで行うのではなく  
例えば1〜3でも構いません。

急に身長が伸びる時期はケガをしやすいらしいし

君たちは成長期だから、身長や体重の伸びを記録しておくことも大切だろうね

なるほど〜

体重が思ったほど増えない人は食生活を考えてみるきっかけになるかもしれないぞ

One Point Advice

君たちは成長期だから、身長や体重の伸びを記録しておくことも大切だろうね

なるほど〜

急に身長が伸びる時期はケガをしやすいらしいし

体重が思ったほど増えない人は食生活を考えてみるきっかけになるかもしれないぞ



なるほど・・・  
ケアってそういうこと  
なんですね！

ほかにはどんなもの  
あるんですか？

それは知りたい！



例えば  
練習が終わった後は  
疲れてるよね

明日の練習のために  
疲れた体ができるだけ早く  
回復させることが大切  
だよ

そのための  
正しいストレッチや  
アイシングの方法などが  
紹介されているんだよ

調子が  
いいぞ！



あとJASSPには  
ケア編っていうのも  
あるんだよ

ケア・・・って  
何をするんですか？

Care!



スポーツ選手として  
だけでなくこれから  
大人になっても生活の中で  
活用することができる・・・

そういう大切な情報がたくさん  
紹介されているよ！

みんなにも読んでみて  
もらいたいな！

はい！



体を作るために  
とても大切な  
食事についても  
解説してるよ

これは保護者の  
みなさんにも  
見てもらいたいな

他には：  
テーピングとか  
マッサージについても  
参考になると思うな





## 第4章 部活動における事故・ケガの防止

ソフトテニス はネットを挟んで行う競技なので身体接触が少なく比較的ケガの少ない競技だと言われますが、残念ながら事故が起こらないということではありません。事故防止のための日常的な対策・指導を徹底するようにしましょう。

### ◆ 練習後には毎回コート整備をしましょう。

コートに凹凸があったりラインテープが浮いた状態だと転んだりねんざの原因になります。また、コートブラシも所定の場所に片付けるようにしましょう。

審判台やベンチなどは所定の場所に正しく置かれているか確認しましょう。

ブラシ置き場



### ◆ 練習中は周囲の状況を確認して安全に行うようにしましょう。

自分が振ったラケットが周囲の人に当たったり、打ったボールが顔などに当たらないように、十分な間隔をとるとともに、お互いに声をかけながら注意喚起するようにしましょう。

### ◆ 当日の気象状況に注意しましょう。

屋外の場合、雨天時は中止ですが、雨が上がった直後でもコートが滑りやすくなっている場合も中止しましょう。雷が鳴っている場合も中止してください。

JASPでは雨の日に校内でできるトレーニングを紹介しています。また、突然の雨や雷の発生時に備えて、あらかじめ安全な避難場所を決めておきましょう。



### ◆ 暑さ対策を心がけましょう。

炎天下での活動時は言うまでもありませんが、日ごろから水分補給を適切に行うようにしましょう。のどが渴いてから水分補給するのではなく、水分補給をしてから練習を始めるようにしましょう。

水分補給についての具体的な情報はJASPケア編「栄養／水分補給」の中で紹介しています。



万が一事故が発生したときのために、発生現場から保健室や事務室に速やかに連絡が取れるようにしておきましょう。

事故発生後の速やかな対応が救命や症状の重症化を防ぐためにとても大切です。



# 第5章 ルール(きまり)とマッチ(試合)の進め方



はじめてソフトテニス部の顧問になられた先生方の中には競技のルールや試合の進め方などわからないことがたくさんあると思います。

目の前で展開されている試合のルールや進め方について多少の知識があるだけでソフトテニスの面白さや醍醐味を感じていただけると思います。



試合の結果を部員と一緒に振り返ることができるようになります。

## One Point Advice







ソフトテニスのルール(きまり)と  
マッチ(試合)の進め方については  
公益財団法人日本ソフトテニス連盟  
ホームページに掲載されていますので  
一度ご確認ください。

ここでは、試合を応援するために  
知っておきたい基本的なルールに  
ついてだけ解説します。

試合の進め方は、

- 1 試合5ゲームマッチの場合は
- 3 ゲーム先取した方が勝ち、
- 7 ゲームマッチの場合は
- 4 ゲーム先取した方が勝ちになります。

### 「ゲームのポイント」

1ゲームの中で4ポイント先取した方が  
そのゲームを取得します  
ただし、ポイントが3-3になった場合は  
「デュース(duces)」となり、先に2ポイント  
連取した方がそのゲームを取得します。

ファイナルゲームは、7ポイント先取です。  
相手と交互に2ポイントずつサーブをします。  
ポイントが5-5となった場合は、  
2ポイントの差ができるまでゲームが続きます。

1ゲーム

ファイナルゲーム

### 「サーブ」

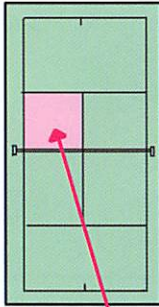
サーブをするペアの選手Aが2回続けてサーブします。

サーブコートに入らなかった場合はフォールトとなります。  
ファーストサーブが入らなかったときはセカンドサーブを行います。  
セカンドサーブも入らなかったときは「ダブルフォールト」となり  
1ポイント失います。

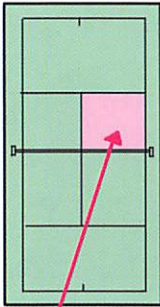
サーブ権は、相手ペアと  
1ゲームごとに交代  
します。  
次のサーブは  
もう一人の選手に  
なります。

ソフトテニスでは、  
トスしたボールを  
打たないとサーブの  
失敗となります。

【1回目のサーブ】

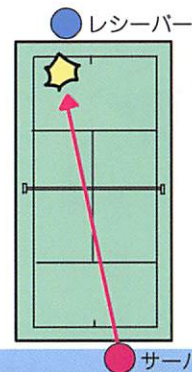


【2回目のサーブ】



4ポイント先取 / 7ポイント先取

### 「レシーブ」

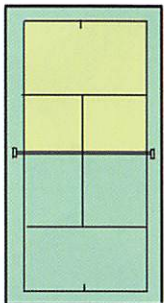


1ポイント目のレシーブを  
行ったら2ポイント目は  
もう一人の選手がレシーブします。  
繰り返します。

### 「インコート」

サーブの後は、インコート(黄色い部分)の中での  
ワンバウンドまたはノーバウンドでの  
攻防となります。

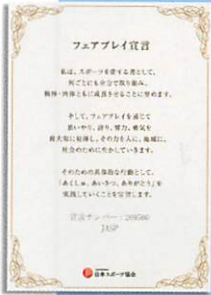
ボールがネットを超えなかったり、  
コートの外に出た場合は  
相手ペアの得点になります。



# 第6章 ソフトテニスのマナー

## フェアプレイ7カ条

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう



公益財団法人日本スポーツ協会はフェアプレイ宣言をすることもふだんの生活においても自らの行動の指針として

フェアプレイの意味を凝縮した「フェアプレイ7カ条」を制定し、「目指せフェアプレイ宣言100万人」キャンペーンを展開しています。



試合当日の部員のマナーについても日ごろから指導しておくことが大切です

試合に臨む選手(部員)はつい試合だけに意識が集中してマナーについての配慮に欠けることがあります



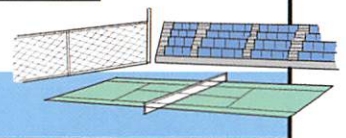
「ソフトテニスマナーBOOK」を作成してマナーの向上について呼びかけています

公益財団法人日本ソフトテニス連盟ではフェアプレイの精神を尊重し試合会場や試合中の選手、監督・コーチ及び観衆・応援者のマナーについて解説した



ここでは、マナーBOOKから抜粋したものを紹介していますが、さらに詳しくは、『ソフトテニスマナーBOOK』が掲載されていますので、そちらをぜひご覧ください。

マナーについては、地域や会場によってローカルな決まり事がある場合があるので、試合前の監督会議等で、主催者からの説明をよく確認しておきましょう





## 観客のマナー

- 観客席や通路にシートを敷いたり、荷物を置いての占拠は、やめましょう。
- 三脚等の通路での使用は止めましょう。
- プライベートテントは、大会本部の許可を得て支障のない場所に設置しましょう。



## 応援のマナー

- インプレー中やアンパイヤーのコール時は静かにしましょう。
- 応援席からの選手へのアドバイスはやめましょう。
- アンパイヤーや対戦相手を責めるような発言は慎みましょう。
- 相手のミスに対しての拍手や、喜びを表す大きな声は慎みましょう。
- 写真及びビデオ撮影は主催者の指示に従いましょう。
- 好プレーには、敵味方なく、拍手を送りましょう。



## 選手のマナー

- 『お願いします』  
試合前、アンパイヤーの指示でネットをはさんで、向き合い、相手に、それからアンパイヤーにあいさつをします。
- 『ありがとうございました』  
試合後、ネットをはさんで、相手に、それからアンパイヤーにあいさつをして、あくしゅをしましょう。
- 連続したプレーになるようにパートナーとの過度な打ち合わせはしないようにしましょう。
- サービスを打つときには、相手が、レシーブの構えをとってから、サービスしよう。
- 対戦相手に向かって、ガッツポーズをして、威嚇するような行動はしないようにしましょう。
- 表彰式にはユニフォームで臨みましょう。



## 監督・コーチマナー

- 選手の見本となる、スポーツマンシップやフェアプレーを常に心がけましょう。
- 指導者や保護者の方にもルールやマナーを知ってもらうように努めましょう。
- ゴミの後始末や忘れ物をしないよう周囲に気を配るとともに、選手や保護者にも指導しましょう。
- 大会会場は、選手が全力で戦う神聖な場所です。サンダルやスリッパで歩き回るのは止めましょう。
- インプレー中のアドバイスはやめましょう。
- コートの外からのアドバイスはやめましょう。
- 選手達の好プレーには、拍手をして讃えましょう。





# 第7章 チーム一丸!部活コミュニティー







特に私は  
専門的な指導は  
できないから  
ね

先生もよく  
あるんだよ  
練習して  
いて  
本  
当  
に  
こ  
れ  
で  
い  
い  
の  
か  
と  
思  
う  
こ  
と  
が  
あ  
る  
よ  
ね



他にこの  
チャットアプリは  
使っている  
人  
が  
あ  
る  
ん  
だ



何に悩んで  
いるのか  
知  
っ  
て  
お  
く  
と  
い  
い  
と  
思  
っ  
て  
ね

コーチとしても  
みんなが部活動で  
何を考えているのか

練習ノートの  
代わりだね



外部の先生に  
具体的な指導を  
してもらえるんだ

このアプリは  
画像や動画に  
書き込みして  
共有できるから



そんな時  
気になる動きを  
スマホや  
タブレットで  
動画で撮って

外部の先生に  
見ってもらう  
ことも  
できるんだ

そして専門的な  
アドバイスを  
受ける  
こともできる



月に数回  
来て頂いている

外部の先生に  
遠隔指導をお願い  
しようと思っ  
ているんだ

それは  
心強  
い  
で  
す  
ね  
!

よろしく  
お願  
い  
し  
ま  
す  
!



例えばサーブの  
打ち方がこれで  
いいのかなって  
思ったら

誰かに  
フォームを  
撮影して  
もらって

それを  
送って見て  
もらったり...

そうそう

# さあ!

ジャspb

# JASP を使って みよう!

## アプリ紹介ページへ!





JASPのコンテンツをアプリ上で視聴・閲覧

# JASP ビューア



各分野の  
スペシャリストが  
監修!



近畿大学  
生物理工学部 准教授  
谷本 道哉

NTT西日本  
ソフトテニス部 監督  
池 寛大

広島県バレーボール協会専務理事  
広島経済大学バレーボール部 監督  
ロサンゼルス五輪出場 元日本代表  
下村 英士

## 1500本以上の動画コンテンツ!



自分の種目の技術を磨くためのテクニック動画をはじめ、筋力およびパワー発揮能力、持久力、柔軟性を強化する体力づくり、アイシングやテーピングなどのケアについての動画も!

## お気に入り動画を反復練習!



コンテンツをお気に入りに登録して  
何度も繰り返し視聴!

## テレビにつないで大画面に!



今すぐ無料  
ダウンロード

Androidの方



iOSの方



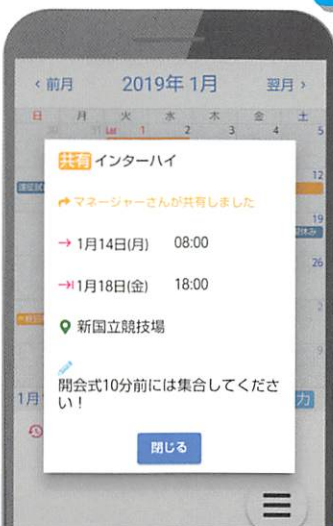




部活スケジュール・身体記録・競技記録を一括管理！

# JASP レコーダー

## らくらく予定管理！



作成した予定をメンバー全員に  
プッシュ配信可能！  
部活日程、学校行事予定、試合予  
定など、簡単に登録できます。

## 日々の成長記録を残す！

成長記録をグラフで確認！  
記録可能な項目は5種類！グラフ化したい項目  
を選んで自分だけのオリジナルグラフを作ろう！

1日ごとの  
身体記録

競技記録

体カテストの結果



今すぐ無料  
ダウンロード

Android の方  
Google Play  
で手に入れよう



iOS の方  
App Store  
からダウンロード







部員・保護者・指導者間のコミュニケーションツール！

# JASP チャット

団体向け

## 部員・保護者・外部指導者 とのやりとりに！

試合や練習に関する連絡事項などをテキストで送受信可能！

メンバー全員に確実に届けられます！

途中で情報に変更があった場合も、情報を修正し、最新情報を簡単にすばやくメンバー全員と共有可能。

試合映像を全員で共有し、その映像に手書きしながら、アプリ上でディスカッションすることもできます！



## 画像・動画に書き込みをして チャットルーム内で共有！



画像に書き込み



動画からフレームを  
切り出して書き込み

トレーニング中の姿や試合での姿を写真や動画で撮影！

チャットルームで共有して部員同士で感想や改善点を話し合ったり、外部指導者からの遠隔指導に活用！

## グループを作成して 配信範囲を設定！

1年生グループ、2年生グループ、保護者グループなど、配信範囲を自由に設定できます。



## 指導者専用機能



不適切な投稿を  
削除！

安心安全なやり取りを実現するために、指導者のみが利用できる管理画面からチャットルームを管理できます。

一般的なチャットアプリと異なり、「JASP チャット」は管理者権限があればチャットルーム内に投稿されたメッセージを削除することが可能です。

不適切なメッセージを削除・管理することで、健全なチャットルーム環境を維持できます。

※チャットアプリのご利用には団体登録が必要です（団体登録手順については 34 ページを参照）

今すぐ無料  
ダウンロード

Android の方  
Google Play  
で手に入れよう



iOS の方  
App Store  
からダウンロード





# 利用者の声

毎日取り組んでいる部活動の**練習内容を見直し**たり、**新しい練習を取り入れよう**とするとときに活用できます。また、パフォーマンスを向上させるためには練習方法だけでなくトレーニングやケアのコンテンツも併せて活用するとさらに効果的だと思います。

F.T. さん 広島県高等学校 バasketボール部顧問



意外と知らなかったり、忘れてしまっている**練習の基本的なポイント**を動画で確認することができます。

また、**新しい練習方法**もたくさん紹介されているのでチームや個人の練習を考えるときに参考にしています。

O.M. さん 広島県H大学 バレーボール部3学年

部活動の練習内容を考えるときに参考になる動画がたくさん紹介されています。特に**競技経験の少ない顧問の先生方**にはとても参考になると思います。練習方法だけでなく部活動を指導する上で大切なトレーニングについても日常的に**生徒だけでもできる基礎的な内容**がわかりやすく紹介されているので活用しています。

I.Y. さん 広島県中学校ソフトボール部 顧問



**指導法が分からず**、練習にバリエーションを増やしたいと悩んでいました。JASP は**映像で簡単に見ることができ**、生徒も真剣に取り組んでくれるようになりました。今後も進化していく**JASP に期待**しています。

O.N. さん 広島県高等学校ソフトテニス部 顧問



JASPの動画を見ることによって今やっている**練習の**  
**ねらいやポイント**をよく理解することができ、**考**  
**えながら**毎日の練習に取り組むことができるように  
なったと思います。

A.Y.さん 広島県高等学校バスケットボール部主将 3年生



**指導経験の少ない顧問の先生**や**部員自身**が練習内容を考  
えたり、すでに行っている練習についてポイントを理解するために役  
立っています。

また、スポーツ障害や活動中の**事故やケガの予防**のために、ト  
レーニングやケアなどのコンテンツも合わせて活用しています。

T.M.さん 広島県中学校バレーボール部 顧問



同じ戦術、似たような展開ばかりやってしまっていたが、**JASP**  
**をきっかけに、様々な戦術、展開を練習に取り入れ**  
**るよう**になりました。少し前の試合でもそれを実践し、以前に比べ  
ると**試合運びが良くなった**と思います。

O.R.さん 兵庫県高等学校ソフトテニス部キャプテン



各カテゴリーの初めに、それぞれの**トレーニングの意義**を説明  
してくれている点や、動画の最後に、おさらいとして重要ポイントを  
字でまとめてくれているのは分かりやすかったです。スクリーン  
ショットして、自分なりにまとめて、**普段の指導に取り入れて**  
**います。**

また、わが校のソフトテニス部では、JASP動画を視聴させて、「視聴  
メモ」という用紙に気付いた点を記入させ、**生徒自身に練習メ**  
**ニューを組ませ**ています。

S.T.さん 兵庫県高等学校ソフトテニス部 顧問



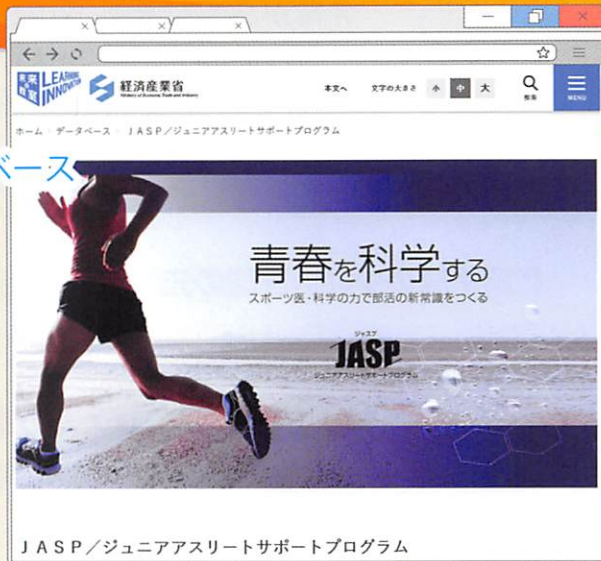
# メディア掲載



経済産業省

「未来の教室」EdTech データベース

経済産業省の「未来の教室」（学びの場）創出事業における先進的 EdTech サービスに関するデータベースに掲載されました。



NTT 西日本

アライアンス動画

NTT 西日本ウェブサイト内の ICT 活用事例「中高生の部活動を ICT でサポート！」にてアライアンス動画が公開されています。



朝日新聞

2018年11月20日掲載

中学校・高校運動部の顧問の先生と生徒をサポートする JASP のサービスが取り上げられました。







## 総務省 教育 ICT ガイドブック

総務省の先進的教育システム実証事業における教育 ICT ガイドブックに掲載されました。



### ▶ 顧問による指導のサポートに、ソフトテニス部でも活用

兵庫県立武庫荘総合高等学校のソフトテニス部では、中学生や顧問向けにスポーツ・科学を活用した専門的情報を映像配信するクラウドサービス「JASP（ジャspb）」を、2016年から活用している。具体的には、正しいフォームや効果的な練習方法等の動画を、生徒や顧問教員の個人端末を使ってテニスコートで視聴したり、視聴覚教室で視聴した後、テニスコートに移動して実践に移したりしている。

顧問によれば、同サービスの導入により、能動的な課題発見・解決や、部員間でのノウハウ共有、コミュニケーションの活性化など、生徒の部活動



▲ テニスの正しいフォームや効果的な練習方法を動画で学習



## 中国新聞 2016年7月9日掲載

中国新聞紙面上の広告において、JASP 誕生のきっかけや、これからの部活動のあるべき姿について掲載されました。

NTT 西日本  
らがる、ひびあろ

### ICTの力で、中高生の体力や状態に合った指導を実現

川上 和重  
高嶋 久美子  
荒川 浩

JASP 利用者の声

兵庫県立武庫荘総合高等学校 男子ソフトテニス部顧問 坂井 貴行さん



## テレビ大阪 アシタノムコウ「部活動の未来」 2016年11月23日放送

兵庫県立武庫荘総合高等学校を事例として、部活動にどう JASP を活かしているのか紹介されました。

※所属役職は 2016 年 11 月 23 日放送当時



# コンテンツ出演・監修者一覧

## テクニック



下村英三



堀見夫



MICHIKO



小林誠三



飯村敏文



安永孝之



川口秀



日浦朝香



菅美行



田中克俊



林克也



北本英幸



猪狩祐子



溝江香澄



瀬川洋



吉田尚玄



小林良



倉谷康彦



飯田覚士



石本康隆



原秀治



中森昭平



新井昭夫



河田靖司



花守慎太郎



大西弘員



野中章弘



馬場翔大



藤井寛子



品田直宏



本間邦彦



森奈津子



佐藤建



中野稔



小田雅志



石垣優香



藤井貴康



小野寺剛



竹本浩



福岡春菜



内山孝紀

## ケア コンディショニング ストレッチ



谷本道哉



荒川裕志



榎谷豪一



寺岡千恵子



竹原亮紀



関矢亮史



松島雅美



高橋順彦



林知希



船引達朗



田村有深歩



濱野里子



小松亮介



畑紀寿



森西美香



相川貴裕



浅井直樹



又吉孝昭



梅原淳

(順不同)

2019年7月1日時点



# 団体登録をして指導者と生徒一人ひとりの アカウントを手に入れよう！

登録料・利用料  
**無料**

## ジャspb IASP 団体登録手順

ジュニアアスリートサポートプログラム

**1** <https://jasp.jp> にアクセスして「無料登録」をクリック



**2** 「顧問、コーチ、監督のお客様はこちら」をクリックして申し込みフォームを入力



**3** 仮登録完了メールを受け取り、メールに記載されている URL にアクセスして本登録を行う



**4** 本登録後、アカウントのお知らせメールを受信し、メールに添付されているパスワード付き zip ファイルを解凍する



**5** ZIP ファイル内にあるアカウント情報が記載された PDF をプリントアウト。生徒に配布して **利用開始!**





## ガイドブック監修



荒川 治

株式会社オール・オン・スポーツ  
代表取締役



上貝 一介

広島県中学校体育連盟  
ソフトテニス専門委員長



野際 照章

公益財団法人日本ソフトテニス連盟  
専務理事



堀 晃大

NTT西日本  
ソフトテニス部 監督

(五十音順)

## 編集・発行

2019年 7月16日 初 版第1刷発行  
2019年 9月 9日 第 2 版第1刷発行  
2020年10月 5日 第 3 版第1刷発行  
2021年 4月15日 第 4 版第1刷発行

岐阜県羽島市舟橋町本町5丁目32番地  
株式会社保安企画

マンガ・イラスト BLUE SCENE WORKS 青木瑤子

ジャspb  
**JASP**

ジュニアアスリートサポートプログラム

お問い合わせ

[info@jasp.jp](mailto:info@jasp.jp)

JASP提供: 株式会社保安企画

JASP

🔍 検索