

ソフトテニスの練習 における留意点

「新しい生活様式」での「新しい練習方法」

改訂版

2020.6.13

練習計画を立てる

- 1コート当たり12人以下で練習しよう
- 多い場合にはグループ分けし，時間制で入れ替えをしましょう
- 事前に練習計画を決め，メンバーに通知して，コート上では，練習内容の説明はなし

グループ1

Aさん, Bさん
Cさん, Dさん
Eさん, Fさん
Gさん, Hさん
Iさん, Jさん
Kさん, Lさん

○月○日 10:00 ~ 12:00

○月△日 13:00 ~ 15:00

○月□日 10:00 ~ 12:00

○月×日 13:00 ~ 15:00

グループ2

Mさん, Nさん
Oさん, Pさん
Qさん, Rさん
Sさん, Tさん
Uさん, Vさん
Wさん, Xさん

○月○日 13:00 ~ 15:00

○月△日 10:00 ~ 12:00

○月□日 13:00 ~ 15:00

○月×日 10:00 ~ 12:00

練習計画

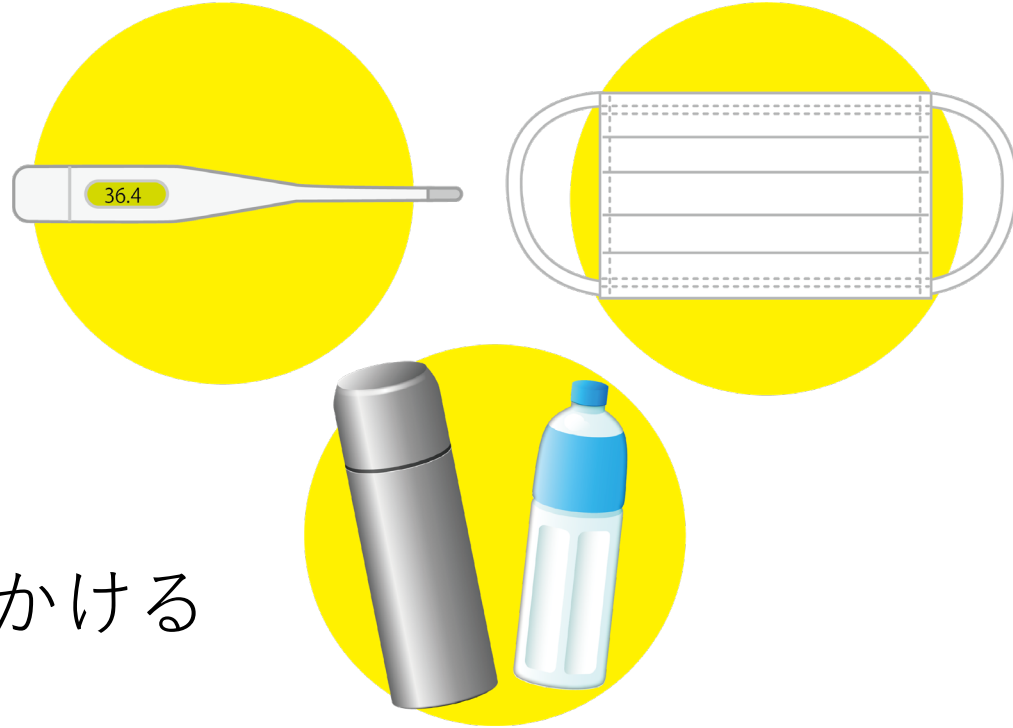
10:00-10:15/13:00-13:15 ウォーミングアップ (含ストレッチ)

10:15-10:30/13:15-13:30 乱打 (5分×3コース×2回)

10:30-10:45/13:30-13:45 乱打に入っていない人は筋力トレーニング

家を出る前に

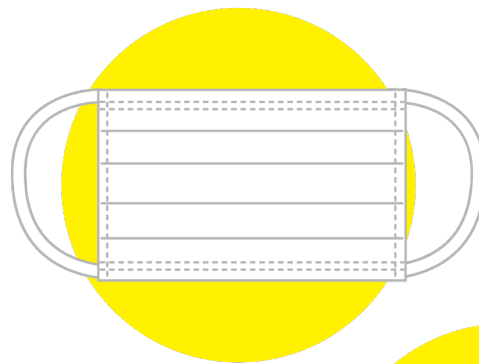
- 体調チェック
 - 検温
 - 37.5度未満か？
 - 風邪の症状はない
- マイボトルの用意
- マスクの用意
- 練習着に着替えて出かける



身内や濃厚接触者に感染者が出た場合は練習を休みましょう

練習場所へは

- マスクをつけて
- できるだけ歩くか自転車で
- できるだけ少ない人数で行動
- 小さな声で話を



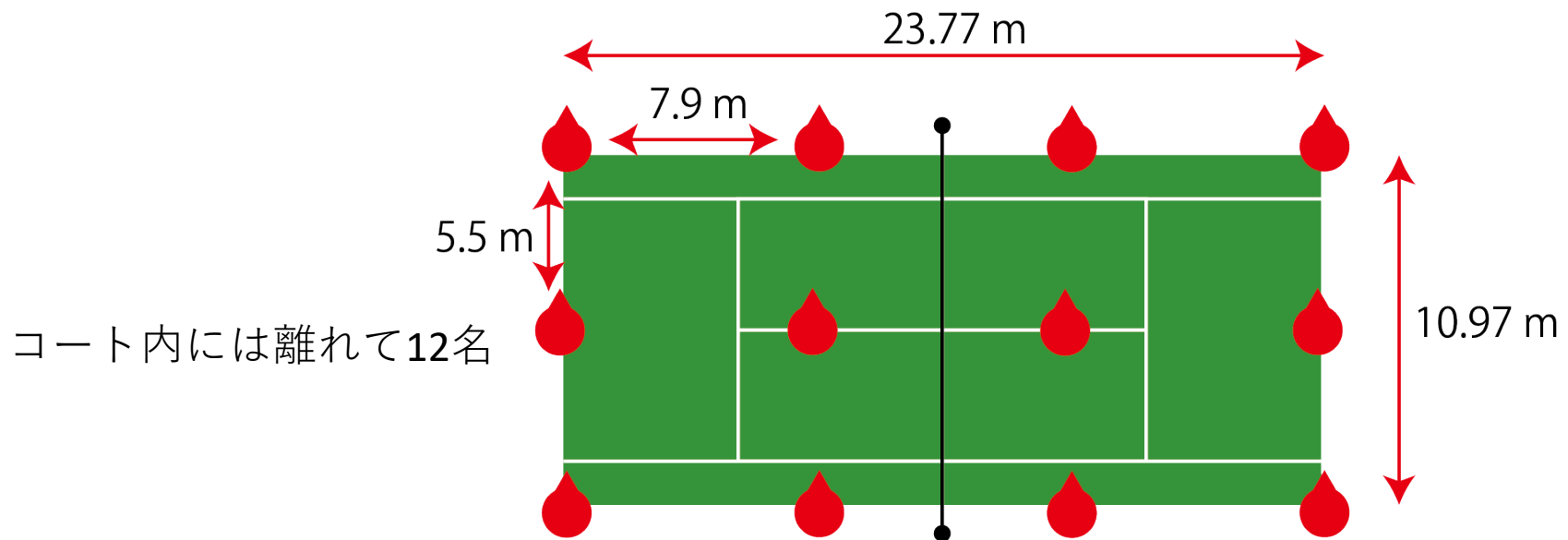
練習前に

- マスクはつけたまま
- 着いたらすぐにウォーミングアップ
- トイレでは石けんで手洗い
- 消毒液を用意しましょう



ウォーミングアップなどは

- 円陣ではなく，横並びで
- ランニングは前後の距離も空けて
- かけ声なしで
- コート内でも選手間の距離を



練習では



- 人数を少なく
- ハイタッチの代わりにサムアップで
- ボールはワンバウンドで渡そう（手袋着用も）

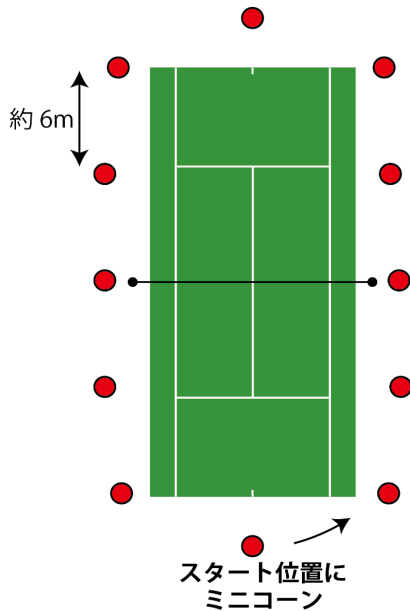


人が近くにいるときには大きな声を出さないで！

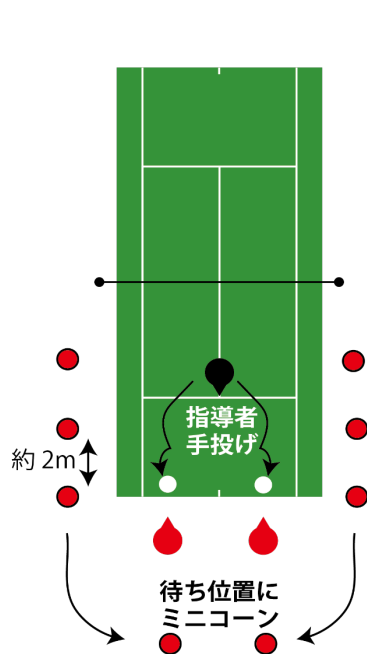
練習方法（ミニコーン利用）

- ミニコーンを利用して，待ち位置を決めましょう

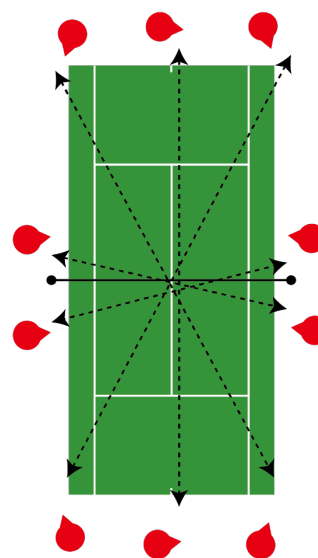
<ランニング>



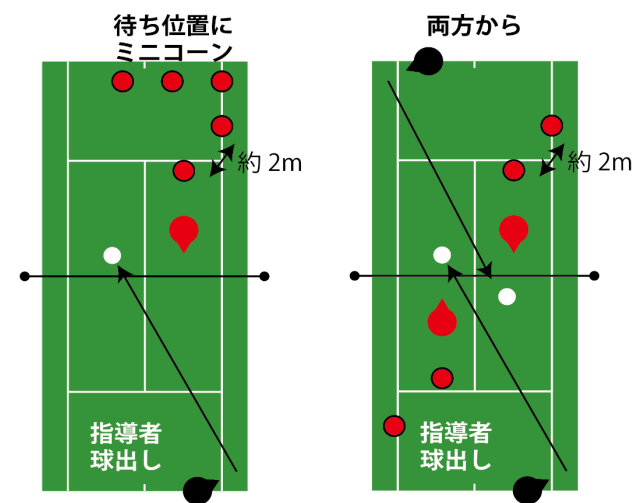
<手投げ一本打ち>



<乱打>

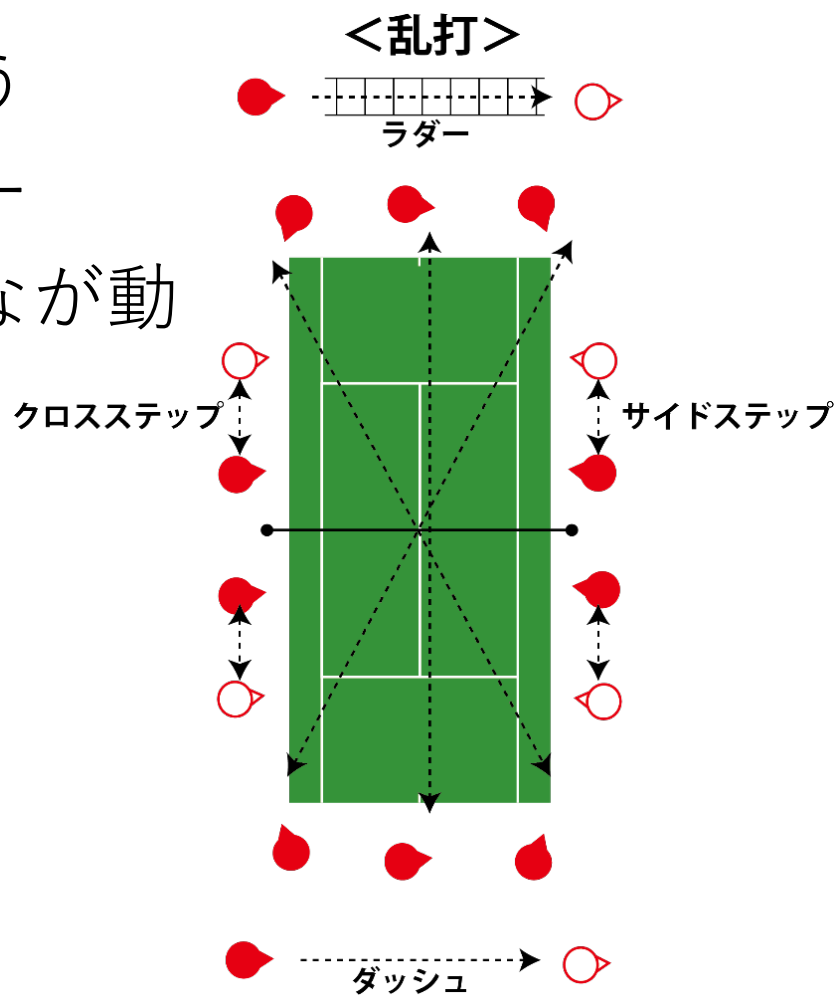


<ランニングボレー>



待ち時間のない練習を

- 待ち時間をなくしましょう
- それぞれが異なるメニュー
- 常に、コートにいるみんなが動ける練習の工夫を
- 練習の効率化
- 自律のチャンスです



休憩するときは

- 水分補給はマイボトルで
- タオルもマイタオル
- 休憩でも距離を取って



ペアで話をするときには

- 同じ方向を向いて
- 周りに聞こえないように小声で



アドバイスは

- アドバイスは離れたところから
- ペアの距離もとって



練習後は

- 再度消毒
- できればブラシの取っ手も
- 終わったらまっすぐ帰ろう



家に帰ったら

- 手洗い, うがい
- 着替え
- ストレッチ



指導者へのお願い

- マスクの着用
 - しゃべる機会の多い指導者の方は必ず
- できれば手袋も
- 感染することより，他人を感染させないこと



体調チェックリスト

利用当日の体温に異常がない

利用**2週間**において以下の事項の有無

平熱を超える発熱がない

せき，のどの痛みなど風邪の症状がない

だるさ，息苦しさがない

嗅覚や味覚に異常がない

身体が重く感じる，疲れやすい等の症状がない

新型コロナで陽性とされた者との濃厚接触がない

過去**14日**以内に政府から入国制限，入国後の観察期間が必要とされる国，地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

参考

- 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン，スポーツ庁，2020.5.25
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf
- 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について，スポーツ庁，2020.5.21
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン，独立行政法人日本スポーツ振興センター／ハイパフォーマンスセンター，2020.5.20
 - URL: <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguideline.pdf>
- 令和2年度熱中症予防行動，環境省／厚生労働省，2020.5
 - URL: https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf