

財団法人日本ソフトテニス連盟

競技者育成プログラム

競技者育成プログラム策定委員会

2005年6月

競技者育成プログラムの基本理念

基本理念

国際レベルの競技力の開発を目指して、競技者の発掘・育成・強化の全体を通じた共通の理念と指導カリキュラムに基づいてそれぞれの時期に最適な指導を一貫して行うこと。また、ソフトテニス競技をより魅力のあるスポーツに育て、競技を通じて青少年の育成に寄与していくこと。

この理念を現実のものにするため、

1. 各年齢層のカテゴリーからなる under14、under18、under21 等の育成。
2. 各カテゴリーの日本代表の強化
3. それらの活動を支える指導者やオフィサー・スタッフの養成を、積極的、組織的に図る。

一貫指導システム

競技者育成プログラムを構成する

一貫指導とは...

国際的な競技者育成の動向等を踏まえ、トップレベルの競技者を育成するための指導理念や指導内容等を競技者の発達段階や技術水準に応じて明確にし、優れた素質を有する競技者にこの指導理念に基づく高度な指導を継続して行うこと。

一貫指導システムとは...

競技者の育成に重要なジュニア・ユース期の各学校段階での異なる指導者の下においても、一貫した指導理念に基づいて、個人の特性や発達段階に応じた最適の指導を受けることを通じて、トップレベルの競技者に育成されるように構築されたシステム。

競技者育成プログラムにおける指導理念

わが国のスポーツ界における競技者の育成は、ジュニア期の競技者については学校等の指導者が、トップレベルを目指している競技者については大学、企業等の指導者が、それぞれの考え方にに基づき指導を行い、これらの競技者のうち国内の競技大会で好成績を収めた者を、オリンピックをはじめとする国際競技大会への参加に向けて強化するという方法が主体であった。学校部活動中心に発展してきているソフトテニス界においては、特にその傾向が強い。

しかしながら、この方法では、競技者の能力を将来に向けて適切に向上させていくための指導が十分に行われず、とりわけ競技者の育成上最も重要なジュニア期における指導を、各学校段階を通じて継続的に実施していくことは困難である。このことが、トップレベルの競技者の輩出を妨げ、競技者の育成を計画的に行う諸外国と比較して、わが国の国際競技力の低下を招いた要因の一つに挙げられている。

また、少子化の進行等により競技人口の縮小が懸念される中、自然に淘汰されて選ばれた競技者を強化するという現在の育成方法では、今後の国際競技力の向上は望みにくい状況にある。

このため、(財)日本ソフトテニス連盟では、現在の育成方法を見直し、「競技者育成プログラム」を策定した。このプログラムは、優れた素質を有する競技者が、指導者や活動拠点等にかかわらず、一貫した指導理念に基づく競技者個人の特性や発達段階に応じた最適の指導を受けることを通じ、トップレベルの競技者へと育成されるシステムである。

当連盟では、このシステムに基づき、競技者の発達段階や技術水準に応じて、明確かつ高度な指導を継続して行うことが不可欠であると位置づけた。

指導者自身が本プログラムを熟知し、競技者にとって最適な指導がなされることが最も重要であることを理解して指導にあたり、次に掲げる「望ましいソフトテニス指導者像」の各項目を十分に踏まえて、指導者としての資質を高めつつ指導することが、競技者育成プログラムにおける最大の指導理念となる。

なお、本プログラムが円滑に機能するためには、競技者が日常のトレーニングを行う学校等における指導内容と本プログラムの指導内容とが大きく異なることにより、競技者の育成に支障が生じないよう、学校等や各クラブと連盟が十分な連携を図ることが肝要である。

望ましいソフトテニスの指導者像

競技者育成プログラム（一貫指導システム）の理念と方法を理解し、競技者の年齢、技能、要求にあったその年代における最適な指導を行う。

コミュニケーションスキルを身に付け、「プレーヤーの話を聞く」、「叱るより良い点を誉めて伸ばす」、「教えすぎずプレーヤーに考える力をつけさせる」、「責任を持たせる」等、プレーヤーのやる気と自立心を育てるためのサポートをする。

スポーツマンシップとフェアプレーに代表される、マナー、エチケットなど道徳的規範を身につけさせるためのサポートをする。

プレーヤーが明確な目標を設定できるようにサポートする。

ソフトテニスとの出会いをコーディネートする。

ソフトテニスを継続できるようにサポートする。

ソフトテニス仲間をつくるためのサポートをする。

快適なソフトテニスライフを構築するための方法や内容についてのサポートをする。

メディカル・コンディショニングスタッフ、マネジメントスタッフ等と協力し、プレーヤーに対し最適な環境を提供する。

自ら研鑽に努め社会に評価される指導者を目指す。

Step 5

公認 上級コーチ
公認 コーチ } 日本連盟が任命

National Team

男女各 選手約20名
スタッフ5名以内
(監督・コーチ・トレーナー・マネージャー)
国際大会日本代表
アジア競技会、東アジア競技会、世界選手権大会、アジア選手権大会...

ナショナルチーム
選考基準により、
選出された選手

全日本UNDER - 21

男女選手 各20名(インターハイ優勝ペア、JOC カップ2部ダブルス・シングルス優勝者を含む)
スタッフ5名以内
(監督・コーチ・トレーナー・マネージャー)
下限年齢制限無~21歳
国際ジュニア選手権大会
日・韓・中ジュニア交流競技

全日本UNDER - 18

男女選手 各20名(全国中学校大会個人戦優勝ペア、JOC カップ1部ダブルス・シングルス優勝者を含む)
スタッフ5名以内
(監督・コーチ・トレーナー・マネージャー) 15歳~18歳(中学3~高校1・2・3)
国際ジュニア選手権大会
日・韓・中ジュニア交流競技

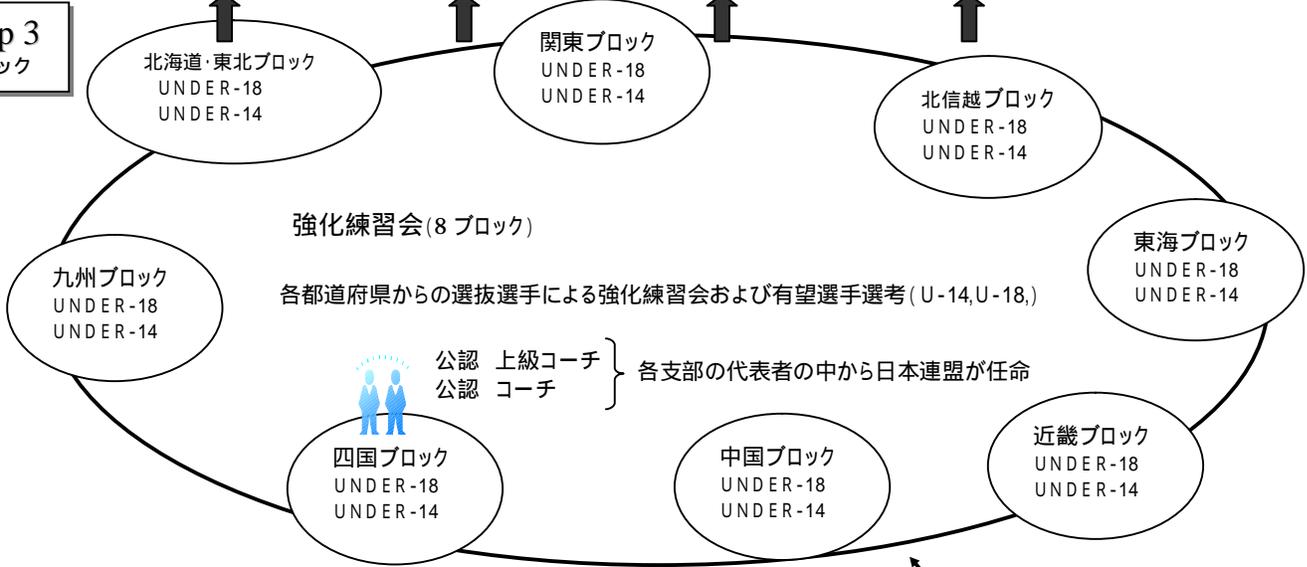
全日本UNDER - 14

男女選手 各20名(全日本小学生選手権優勝ペアを含む)
スタッフ5名以内
(監督・コーチ・トレーナー・マネージャー)
10歳~14歳
(小学高学年~中1・2)

Step 4

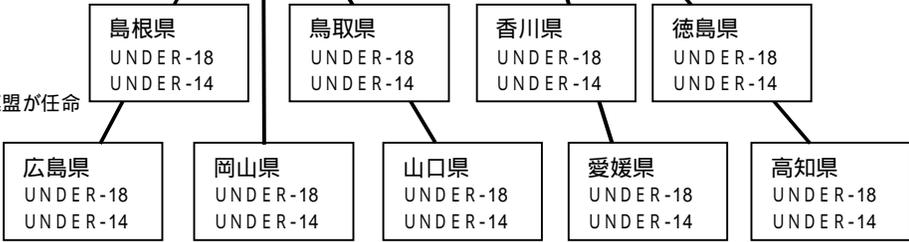
全日本 U-14,U-18,U-21 選考会 【各ブロック推薦選手+日本連盟推薦選手(=各大会上位入賞者)】

Step 3
ブロック



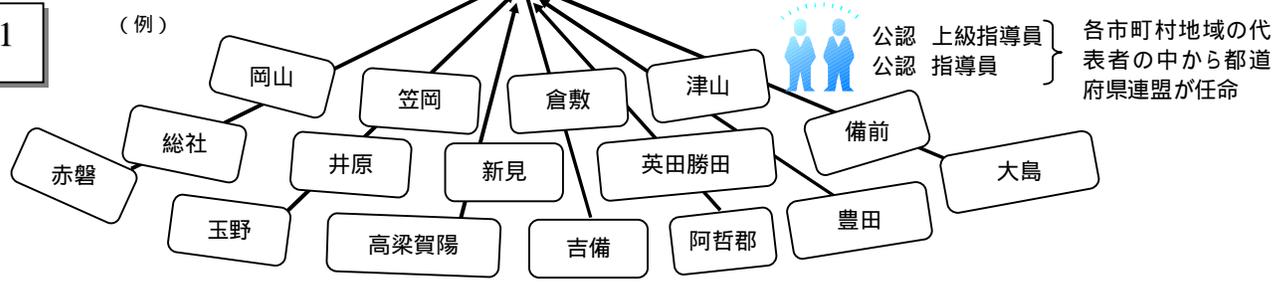
Step 2
都道府県

公認 コーチ
公認 上級指導員
公認 指導員 } 各都道府県連盟が任命



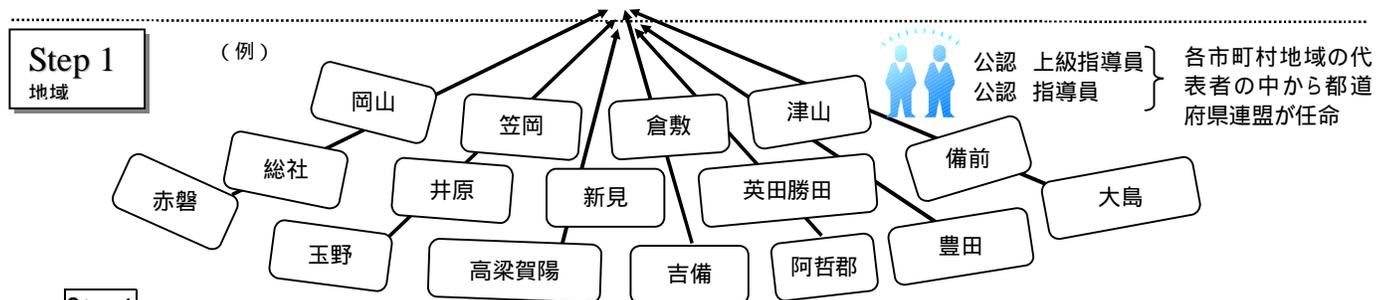
Step 1
地域

(例)



システムについて:

これまでも、様々な地区や地域で、年間にして1~2回の強化練習会(強化合宿・トレーニング・キャンプ)が、中体連や高体連の支部活動として行われてきました。この展開をもっと発展させて、3~4階層の強化システムにバージョン・アップを図りたい。

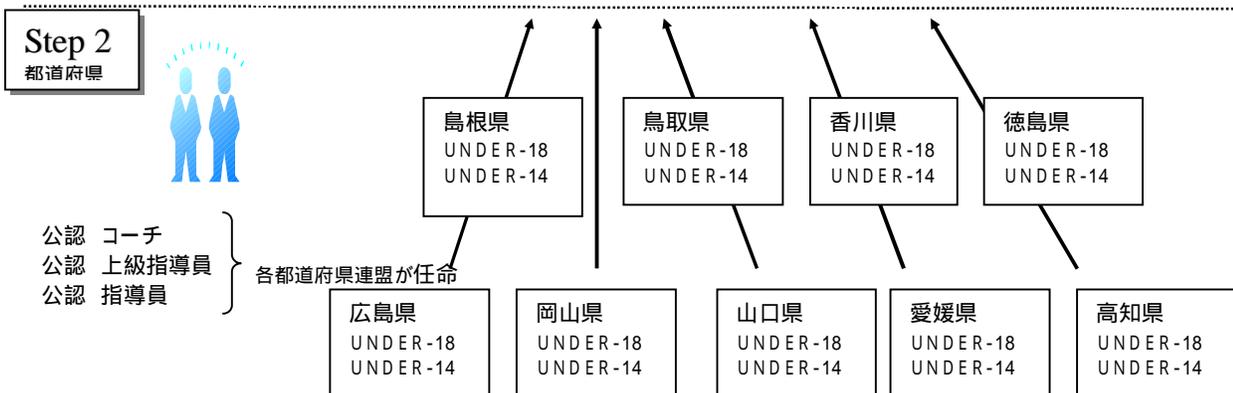


Step1

まず、近郷の市町村で、U-14、U-18、などの(導入の段階は、中学校単位、高等学校単位がはじめやすい)合同の練習強化会を年間計画に基づいて開催する。

市町村レベルでは困難な場合は、各都道府県の中体連や高体連の既存の枠組み(郡市単位、〇〇地域、××地区など)を利用するなど、各都道府県、各市町村の事情を考慮し、有望な人材の発掘、育成を広くすすめていく。

[Step-1の効果的なチーム編成として、1種別につき監督1名、コーチ1名、選手20名(50名を最大とする)を、基本とする。ただし、使用するコート面数は1面10名を基本として運営する]



Step2

Step1の市町村におけるU-14,U-18の強化練習会や強化合宿によって選ばれた強化対象の指定選手は、もう一つ広域的で、もう一段グレードの高い、例えば県の強化練習会・強化合宿で、合同練習を行う。

今までの国体強化や小学生・中学生の都道府県対抗大会に向けての選手選抜・強化練習会等が、これに相当する。地域によっては、この都道府県レベルから、実際の強化活動をはじめるところもある。

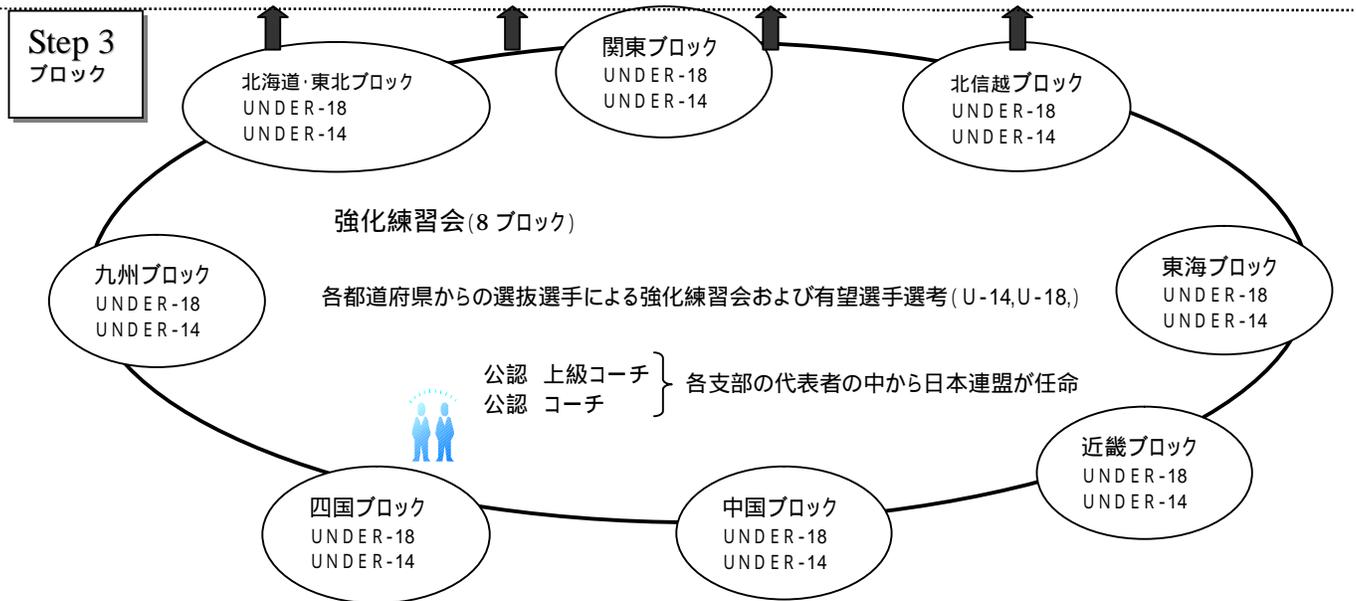
U-14、U-18という年齢で分けた理由は、(U-14)中学1・2年生と小学生高学年、(U-18)高校1・2・3年生と中学3年生というように、小・中・高校といった枠組みを外し、交わっていくことが一つの大きな理由である。

Step1、Step2の指導者については、各都道府県連盟が任命する。(指導員、上級指導員、コーチの資格を有している指導者から任命されることが望ましい。)

具体的な取り組み方については、後述の「各都道府県(市町村)支部での一貫指導システム例」を参考にして下さい。今後、さらに検討を行いより詳細な都道府県単位での一貫指導システムの取り組み方を示していきます。

なお、Step - 2(各都道府県)から Step - 3(ブロック)への推薦選手は、1種別最大5名以内とする。

[Step-2の効果的なチーム編成として、1種別につき監督1名、コーチ2名、選手20名(50名を最大とする)を、基本とする。ただし、使用するコート面数は1面10名を基本として運営する]



Step3

さらに県を代表する数名の選手はもう一つ上の地域(ブロック)レベルの強化練習会に参加する。
 年間に1回、ブロック毎での強化練習会を行い、そこでさらに年齢別各カテゴリーの中より全日本 U - 14、U - 18 選考会に選出するブロック推薦選手を選考する。この時点で、各都道府県から選出されるだけでなく、同一都道府県から複数名選ばれることもあれば、逆に選ばれないこともある。それに対して、各都道府県支部の強化方法を精査する必要がでてくる場合も考えられる。
 また、U-21 に関しては、学連、実業団、高校、中学から下限年齢制限を設定せず、全日本U-21選考会への推薦選手を選考する。(19歳以上の選手については、全日本社会人大会、全日本学生選手権大会、JOCカップの大会結果により推薦選考を行う)

Step 4

全日本 U-14,U-18,U-21 選考会 [各ブロック推薦選手 + 日本連盟推薦選手 (=各大会上位入賞者)]

Step4

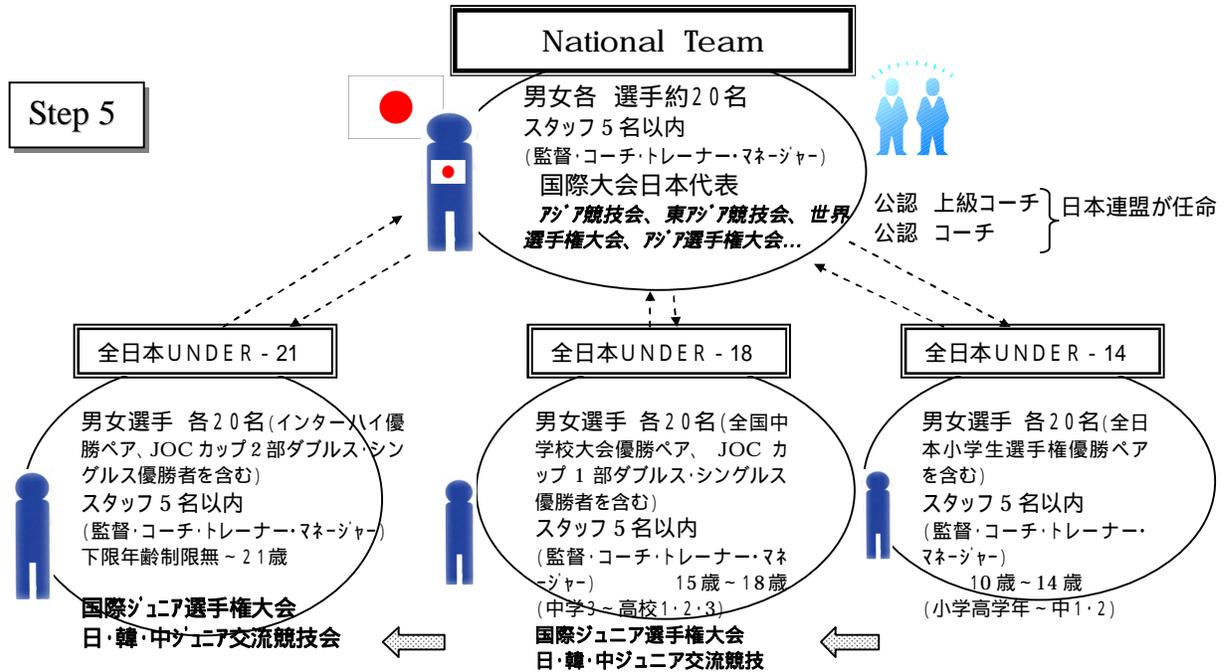
各ブロックから選考された選手と日本連盟の推薦選手(注1)によって、各カテゴリーにおいて、オーディション型選考を行い、技術のみではなく、身体・運動能力・フィットネステスト(持久力・筋力・柔軟性・瞬発力・敏捷性・調整力)・心理的要素等の総合的な見地により選考し、全日本の選手を決定する。
 各カテゴリーより選ばれた全日本の選手は、積極的に国際試合を経験させ、自覚と経験をつませ、将来の日本代表へと繋げていきたいと考えている。

この選考会の時期については、未定であるが、夏に開催される各種全日本の大会、秋の全日本総合選手権大会以降と考えている。U-14 から育ってきた選手が将来、日本代表となるのが、一つの理想的な形と思われる。したがって、U-14 の選考は、毎年行われ入れ替わりも多いと予想されるが、U-18、21 に行くにしたいが、その入れ替わりが少なくなってくると思われる。
 また、各カテゴリーは、練習会場をブロック別に巡回(3カテゴリー × 男女 = 6カテゴリー × 年間3回の合宿 = 年間18回の合宿を8ブロックで巡回)し、同時に指導者講習会やブロック研修会を開催し、中央とブロック(地域)との意思の疎通を図ることも考えている。

注1: 全日本大会での上位入賞者(全日本小学生選手権大会、全国中学校大会、全日本高校選手権大会、全日本学生選手権大会など)
 この推薦選手を入れることによって、実績も考慮されることになる。

Step-3 から Step-4 へのブロック別推薦者数

- ・(全日本選考会1カテゴリー約 40 人～45 人)
 - ・(内訳基準:該当する層別の会員登録者数、支部数、支部内の大会参加人数等)
- 1カテゴリーの内訳(例)
- 関東・九州-----5名×2 ブロック(計 10 名)
 - 北海道東北・北信越・近畿-----3名×3 ブロック(計 9 名)
 - 中国・四国・東海-----2名×3 ブロック(計 6 名)
- * 各種全日本大会での上位入賞者(2,3位等)の日本連盟推薦出場枠を設ける(12 名以内)



Step5

ナショナルチームは、必要に応じて全日本U-14、U-18、U-21より選考し招集することができる。
 図のように、優秀な人材を早期に発掘し(U-14)、将来を見据えて育成(U-18)、国際大会で戦えるよう強化する(U-21)。そして、日本代表として戦っていけるのが理想といえる。(横の矢印)

全日本の各カテゴリーの強化合宿を、年間3～4回(3泊4日)程度、実施したいと考えている。そのうち1回は、全カテゴリーの合同合宿を行い、選手間同士の技術面・精神面の向上を図り、また指導者間においては、連絡協議会を実施し、一貫指導システムの運用の効率向上を図りたいと考えている。

活動実施期間は、11月1日～9月までとし10月を選考期間とする。

指導者について

一貫指導システムを導入する上で、U - 14、U - 18、U - 21 の選手を育成する為の指導者には、当然多くの各層の指導者を必要とするが、それぞれの地域には、かつて社会人の大会や大学・高校でトップ・プレーヤーとして活躍した人達が、ソフトテニスに参加する機会を失って、活動しないでもれている者が多いと考えられる。

このような人達に、かつての経験を活かして是非仲間としてソフトテニスの強化活動に力を貸していただきたい。そうなることで‘指導者養成プログラム’の構想に繋がり、その力の中身(コンセプト)を共有して、目標への道を切り開いていかなければならない。これが指導者養成プログラムが目指している水準と内容である。

これまで、一つのチームが初級者から上級者まで、一人の指導者によって指導・統率される、いわゆるワンマン体制が常識的であったが、この一貫指導システムは、同じ指導理念で複数の指導者が連絡を取り、地域全体で選手を育て、ブロック全体で、また、日本全体で育てていこうというものである。

それだけに指導者の責任が明確になり、重いものとなる。また、指導にあたる者が共通の理念に添った指導をしなければならない。指導者資格制度の活用が重要になってくると考える。

財団法人 日本体育協会公認スポーツ指導者制度との関連について

この一貫指導システムは、地域全体で選手を発掘し、育成し、ブロック全体でまた、日本全体で強化していこうというものであり、各都道府県から各ブロックまでが日本連盟が提案する共通した競技者育成プログラムの理念と方法で進んでいくことを意味しているものである。

このような一貫したプログラムのもとで、競技者を育成するシステムを構築するためには、日本連盟にとって一貫指導システムを理解した指導者の養成が早急かつ必須の課題である。

平成 16 年度に日本体育協会では、公認スポーツ指導者制度の見直しを行い指導者の一本化を図るため、従来の競技力向上指導者(コーチ A,B,C)と地域スポーツ指導者(スポーツ指導員 A,B,C)を、平成 17 年度より指導員、上級指導員、コーチ、上級コーチの4つの指導者資格に改定した。

(指導者資格の移行)

従来の地域スポーツ指導者資格のスポーツ指導員 C 級を指導員資格へ、A 級・B 級を上級指導員資格へ、競技力向上指導者資格のコーチ C 級をコーチ資格へ、A 級・B 級を上級コーチ資格へ移行する。

なお、移行の手続きは、平成 17 年 10 月に(財)日本体育協会が自動的に行う。

〈競技者育成プログラムを推進するために必要な指導者資格〉

	市町村	県	ブロック	全日本	
		U-14	U-18	U-21	日本代表
指導員					
上級指導員					
コーチ					
上級コーチ					

具体的な方策として、以下のようなことが考えられる。

(1) 公認スポーツ指導者養成事業を積極的に奨励する

1) 指導員、上級指導員を積極的に養成する

各支部において、都道府県体育協会とよく調整を図り、財団法人日本体育協会公認指導員養成講習会を積極的に開催し、地域において有望な競技者の発掘、育成、強化という競技力向上のための重要な役割を担ってもらい指導者を養成する。

2) コーチ、上級コーチを積極的に養成する

各支部から特に中学、高校、大学、実業団で活躍されている指導者に積極的に公認コーチ取得を勧める或は義務づける方向で推薦していただき、財団法人日本体育協会公認コーチ養成講習会で地域における競技者の育成のための指導や各拠点において有望な競技者の育成にあたる指導者を養成する。

3) 免除条件(専門科目)を定め、資格の取得を促進する

公認指導者資格の取得にかかる指導者の負担を軽減するため、共通科目はやむを得ないとして、専門科目では指導実績並びに各支部単位の講習会、研修会講師さらには日本連盟主催の公認コーチ養成講習会の講師等の経験を、ポイント制にした免除条件を定め負担を軽減する。

(2) 公認指導者のための研修会、情報交換会等の開催

コーチ会議等の形式で研修会、情報交換会やならびに実技指導講習会等を開催

年間活動スケジュール

	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
Step 5 (ナショナルチームの活動)	選考期間	活動開始	→									
	(3カテゴリー × 男女 × 年間3回の合宿実施)											
Step 4 (全日本選考会)	選考会 の実施											
Step 3 (ブロック単位の活動)											強化練習会・選考会の実施(1回/年)	
	(Step-2 各都道府県 で推薦された選手により、9月～10月末の期間に開催する)											
Step 2 (都道府県単位の活動)	→					→						
	(カリキュラムに沿った強化練習会)					推薦選手の決定						
	1回	1回	1回	1回	1回	(Step 3への推薦選手の選考期間及び練習会)						
Step 1 (市町村単位での活動)	→					→						
	(カリキュラムに沿った強化練習会)					(Step 2への推薦選手の選考期間及び練習会)						
	1回	1回	1回	1回	1回							

【開始年度のシュミレーション】

例1. 開始年度のみStep-2からスタートした場合。

新人戦を終了後、強化候補選手を決定して11月～3月の期間に(理想として)毎月1回の強化練習会等を開催する。

上記冬季練習会及び4月からの大会結果等により、Step-3への推薦選手を8月末～9月初めに決定する。

Step-2(支部)で推薦された選手(関東、近畿等のブロック単位)によりStep-3を10月頃に開催して、全日本選考会であるStep-4への推薦選手を決定する。

以後、毎年～の活動を繰り返して行い進めていく。しかし、2年目以降には、Step-1より推薦されてくる選手を中心に～の活動を進めていかなければならない。

例2. Step - 1の場合。

新人戦を終了後、強化候補選手を決定して11月～3月の期間に(理想として)毎月1回の強化練習会等を開催する。

Step-2への推薦選手の決定を、冬季強化練習会等の結果において4月頃に選出する場合と、Step-2の冬季練習会等が開催される前に選出する場合の二つのケースが考えられる。

多くの大会が実施される4月～8月に関する活動は、回数を限定せず各地域でできる範囲での活動とする。

一貫指導システム運用計画

	2004	2005	2006	2007	2008	2009
National Team	アジア選手権大会 (タイ)	東アジア競技会 (マカオ)	アジア競技会 (カタール)	世界選手権大会	アジア選手権大会	東アジア競技会
Jr. National Team		国際ジュニア 選手権大会	国際ジュニア 選手権大会	国際ジュニア 選手権大会	国際ジュニア 選手権大会	国際ジュニア 選手権大会
	現行	現行 設置のための のスタッフ選考	UNDER制に 移行			
UNDER-21		設置のための スタッフ立ち上げ	オーディション型 選考会実施 メンバー決定			▶
UNDER-18		設置のための スタッフ立ち上げ	各ブロックから選 出された選手によ る。全日本でのオ ーディション型選 考会を実施。			▶
UNDER-14		設置のための スタッフ立ち上げ	メンバー決定。			▶
各ブロック	Step-3 用指 導者バンクの 確立。	設置のための スタッフ立ち上げ	各支部から選出 された選手によ る、ブロック強化 練習会およびオ ーディション型選 考会を実施。			▶
各都道府県 支部	日本連盟から 各支部連盟へ の説明。指導者 バンクの確立。		試行期間の内 容を踏まえて、 本格的に実施。			▶
各市町村 支部	各支部連盟か らの説明。	現在までのシス テムを利用し、 県・市町村支部 からの試行。 理事長による 現状の報告が 必要。		各地域の特性を考慮し、地域の独自の強化システムを推進 していく。(しかし、基本的な理念は共通。)		

発達段階に応じた指導育成プログラム

年齢	学校	区分	身体・運動能力の課題	技術と戦術の課題	ゲーム作りの課題	コーチングの課題	心理面の課題	栄養面の課題	
5	小学校	ブレ・ ゴール デン エイジ	多くの異なったスポーツを経験させることによって、基本的な運動能力をみにつけさせるようにする。適切な"ことば"と出会わせることと総合的コーディネーション能力を向上させ、目的に即した運動ができるようにさせる。	やわらかいボールの特徴を肌で感じさせ、ラケットを自由に操作できるようにさせる。ボールの回転を理解できるようにさせる。運動全体にソフトテニスの特性を表現できるようにさせる。相手と協力し合ってラリーを続ける習慣をみにつけるようにさせる。動きの中でバランス良くしっかり構えて打てるようにさせる。	ダブルスのパートナーや仲間達と協力して楽しく活動できるようにさせる。	スポーツに参加させることの面白さを味合わせるようにする。個人の個性を尊重させるようにする。基礎を重視して指導するようにする。スポーツのよき習慣に馴染ませるようにする。	興味・関心を持たせ、自ら楽しむ態度を養うようにさせる。自分で表現し、創造する習慣や能力を養うようにさせる。	基本的な望ましい食習慣の基礎を築かせるようにする。	
6			1	(1週間約2～2.5時間)	(1週間約2～2.5時間)	エリアを制限したミニ・ゲーム形式等で自由なゲームを遊び感覚で、できるようにさせる。	自主的な行動選択ができるようにさせる。	自分で考え、理解しよとさせる習慣をみにつけさせるようにする。	好き嫌いをせず、3食きちんと食べるように習慣づけるようにさせる。
7			2						
8			3						
9			4						
10	5								
11	中学校	UN DER - 1 4	バランスのとれた動きが可能になる時期で、順次パワーを用いた運動を反復させるようにする。	基礎技術を段階的に習得させるようにする。基本的なポジションの考え方を理解できるようにさせる。意図を持った戦術を心がけるようにさせる。	ボールの長短・高低・緩急を意識したゲームを心がけさせる。	観察力をみにつけさせ、良いプレーやゲームを見せることによって、いいイメージをつくらせ、また選手としての優れた態度や行動をみにつけさせるようにする。長期的な展望に立って、鍛え過ぎない指導や教えずきない指導を心がけるようにする。	適切な目標を設定し、計画的にやる気をもって取り組ませるようにさせる。	たんぱく質の必要量が成人と同じくらいになるため、おかずの量もほぼ大人と同量くらいにさせる。	
12			1	(1週間約3～4時間)	(1週間約5～6時間)	パワーやスピードに加えて技能の高度化を図るとともに合理的な打法や動き方とともに、コンビネーションプレーを習得させるようにする。	結果よりも内容を過程を重視し、目標と結果のずれを分析し、反省材料とするようにする。	感情コントロールのしかたをみにつけさせ、集中力を発揮できるようにさせる。	特に、骨の発達のためのカルシウムの摂取を十分にとるよう心がけさせる。
13			2						
14			3						
15			1						
16	2								
17	3								
18	高校	UN DER - 1 8	ゲーム場面に必要なコーディネーション能力の向上を考え、リズムとバランスで体重移動やボールの弾みの中の動きの運動性を高めるようにさせる。	技能を高度に高めるとともにゲームの中で発揮するためのポジションや間合いを意識したモーション等の動きを習得させるようにする。	自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標するようにさせる。	分析力をみにつけさせ、自分のゲームスタイルを主体的に考えさせるようにさせる。	ダブルス、あるいはチームにおける協調性、コンビネーションやチームワークをみにつけさせるようにする。	選手個々の状況、練習やトレーニング量に見合った栄養素別の摂取の確保を心がけるようにさせる。	
19			1	(1週間10～12時間)	(1週間約8時間)	自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標するようにさせる。	指導者は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。あくまで選手が主役で指導者はサポーター役であることを心しておくようにする。	粘り強く強さや闘争心をみにつけさせるようにする。	目的別、時期別の食事調整法を習得し、良質タンパク質の摂取に配慮し、全体の栄養バランスを整えるようにさせる。
20			2						
21			3						
21	4								
21	大学	UN DER - 2 1	一般的な体力・運動能力の全体的なアップを図るようにさせる。	自分のプレースタイルを作り上げながら、同じフォームから相手に予測させない多様なストロークをくり出させるようにする。	自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標するようにさせる。	指導者は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。あくまで選手が主役で指導者はサポーター役であることを心しておくようにする。	肯定的思考、自信、メンタルタフネスをみにつけさせるようにする。	高いパフォーマンスを発揮させるためにふさわしい食事調整法を確立させるようにする。試合前・中・後の具体的な栄養素や水分等の摂取方法を実践させる。	
19			1	(1週間約5～8時間)	(1週間約8時間)	自分よりもう一つ上のランクのプレーを目標するようにさせる。	指導者は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。あくまで選手が主役で指導者はサポーター役であることを心しておくようにする。	粘り強く強さや闘争心をみにつけさせるようにする。	目的別、時期別の食事調整法を習得し、良質タンパク質の摂取に配慮し、全体の栄養バランスを整えるようにさせる。
20			2						
21			3						
21	4								
指導方法の詳細については、新版ソフトテニス指導教本・コーチ教本を参考にする。									

4月2日現在の年齢 UNDER - 14 (11～14歳)...小学生(4・5・6年生)～中学(1・2年生)
 UNDER - 18 (15歳～18歳)...中学(3年生)～高校(1・2・3年生)
 UNDER - 21 下限年齢制限を設けない(～21歳)...中学・高校・大学・実業団・社会人