

令和5年度 Step-3四国ブロック実施内容(タイムテーブル) 今治市営スポーツパークテニスコート・今治国際ホテル

1	主催	日本ソフトテニス連盟			
2	主管	四国ソフトテニス連盟・愛媛県ソフトテニス連盟	備考(カリキュラムで示したものが基準)		
3	日程	～12:00 会場集合(今治市営スポーツパークテニスコート)			
		13:00～13:20 プログラムⅠ(開校式)			
		13:20～17:00 プログラムⅡ			
		1日目 8/25	13:20～14:00	Warming up シヤトルスタミナ 両足ジャンプ&リズムステップ	Warming up の説明のあと体力測定
			14:00～14:10	休憩	
			14:10～14:50	乱打	
			14:50～15:00	休憩	
			15:00～15:40	(コース図※1:技術チェック)グランドストローク	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など
			15:40～15:50	休憩	
			15:50～16:30	(コース図※2:技術チェック)ネットプレー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、) …ランニングボレー(フォアークロス・ストレートバック) → スマッシュ(正クロス・逆クロス) → 7本コース打ち	基本的な動きを正確にできているか (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)を見つけて伸ばす指導
			16:30～17:00	Cooling down 片付け	
			17:00～	コート出発 → ホテル着	
			18:00～	夕食(2階真珠)	
			19:00～20:30 プログラムⅢ(講義) 2階ダイヤモンド		
			19:00～20:00	・競技者育成プログラムの説明 ・選手としての心構えなど・検定の説明等(日連技術DVD)	合宿中の予定、選考方法を明確にしておく
			20:00～20:30	カテゴリー別ミーティング	適宜、面接など(コミュニケーションをはかる)
			22:00～	就寝	
			～6:00	起床	
			6:30～	朝食(2階クリスタルホール)	
			7:30～	ホテル出発 → コート着	
			8:20～12:00 プログラムⅣ		
			8:20～8:40	Warming up(ボレー vs ボレー<空中乱打>) 5分×4回	
			8:40～9:10	(コース図※3:技術チェック)ベースラインプレー 基本ストローク(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど) 1本打ち(正クロス・逆クロス) → 7本コース打ち	基本的な動きを正確にできているか (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)をみつけて伸ばす指導 (～だからダメではなく、まず肯定し認めることから入る)
			9:10～9:40	(コース図※4:技術チェック)サービス(オーバーヘッド・アンダーカット、正クロス・逆クロス)	確率、コントロール、スピード、変化の度合い(カット)
			9:40～9:50	休憩	
			9:50～10:20	(※技術チェック)サーブレシーブ	待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など
			10:20～10:50	(※技術チェック)ローボレー→打ち返し	連続する動きに対する順応性、体の使い方、正確性
			10:50～11:00	休憩	
			11:00～11:30	(※技術チェック)パターン練習① 例:クロス(逆クロス)展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン	ゲーム形式において、基本技術がいかにしているか
			11:30～12:00	(※技術チェック)パターン練習② 例:ストレート展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン	ポジショニング、配球、攻撃力、守備力、正確性…
	12:00～13:00	休憩・昼食			
	13:00～17:00 プログラムⅤ				
	13:00～13:30	(※技術チェック)ネットプレー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、)	午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここで する		
	13:30～14:00	(※技術チェック)ベースラインプレー 基本技術(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど)	午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここで する		
	14:00～14:10	休憩			
	14:10～16:30	シングルス・ダブルスゲーム	ゲームの中での技術力、判断力、精神力など基本練習では 見ることができない部分を重点的に採点		
	16:30～17:00	Cooling down 片付け			
	17:00～	コート出発 → ホテル着			
	18:00～	夕食(2階真珠)			
	19:00～20:30 プログラムⅥ(講義) 2階ダイヤモンド				
	19:00～20:00	・選手としてのマナー、国際大会への意識付け…	選手としてのマナー、国際大会への意識付け…		
	20:00～20:30	カテゴリー別ミーティング	適宜、面接など(コミュニケーションをはかる)		
	22:00～	就寝			
	～6:00	起床			
	6:30～	朝食(2階クリスタルホール)			
	7:30～	ホテル出発 → コート着			
	8:20～12:00 プログラムⅦ				
	8:20～8:50	各カテゴリー別Warming up プラス ボレーボレー、サーブレシーブから乱打	二日目の朝に教わったウォーミングアップを各カテゴリーに分 かれて実施		
	8:50～9:00	休憩			
	9:00～11:30	シングルス・ダブルスゲーム	ゲームの中での技術力、判断力、精神力など基本練習では 見ることができない部分を重点的に採点		
	11:30～11:45	Cooling down 片付け			
	11:45～12:00	閉講式、選考結果発表			