

令和4年度世界へ羽ばたくトップアスリート育成事業  
茨城県県南地区中学生強化練習会実施報告

茨城県ソフトテニス連盟  
(記) 理事長 額賀富雄

世界へ羽ばたくトップアスリート育成事業とは茨城県スポーツ協会指導のもと、茨城県ソフトテニス連盟が「茨城県内の中学生レベルの競技力向上を目指して、競技者の発掘・育成・強化を通じた練習会に日本トッププレーヤーを指導者に招き最適な指導を行うこと、またソフトテニス競技の魅力を感じ、高校生になっても競技を継続することを目標に実施」いたしましたので、下記の通り報告いたします。

記

1. 主 催 公益財団法人茨城県スポーツ協会
2. 主 管 茨城県ソフトテニス連盟
3. 強化日程 2022年11月3日(木・祝) 講師 YONEX 米澤 要選手  
2022年11月5日(土) 講師 YONEX 徳川 愛美選手
4. 会 場 つくば市立学園の森義務教育学校テニスコート
5. 内 容 (1) 試合前の各種ウォーミングアップ方法について  
(2) トレーニング
  - ① ショートストローク  
(しっかりとラケットを振ることを指導)
  - ② ロブストローク  
(ストレートでのラリーはベースライン内からスタートする様指導)
  - ③ ボレーボレー  
(ラケットさばきとフットワーク細かく動かすことを指導)
  - ④ ボレー  
(リーチのあるボレーの取り方を指導)
  - ④ スマッシュ  
(構えと体のバランスにについて指導)
  - ⑤ サービス  
(カットサービスの指導)
  - ⑥ ショートゲーム  
(個々の選手へのアドバイス)



米澤選手と県南地区中学生男子



徳川選手と県南地区中学生女子

以上