

## 令和5年度第5回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告書

- 1 開催日時  
令和5年9月17日（日） 14時00分から17時00分まで
- 2 開催場所  
神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ2
- 3 実施内容  
講師 鈴木 敏雄 氏（神奈川県ソフトテニス連盟） 他7名
  - (1) 身体能力開発プログラム「SAQ トレーニング」
    - ア 頭のトレーニング  
右手は前でグー、左手はパーで胸、合図で左右を入れ替える
    - イ 目のトレーニング  
人差し指を前で両手そろえ、同じ間隔で平行に広げ自分の視界ギリギリまで動かす
    - ウ ハードラーウォーク、バックハードラーウォーク  
脚の付け根を中心に大きく回す
    - エ スキップ&アームスイング  
腕を大きく振って上へジャンプ
    - オ サイドステップ
  - (2) 競技スポーツ体験プログラム「ソフトテニス体験」
    - ア キャッチボール
      - (ア) 右手、左手、両手など様々な方法でキャッチボール
      - (イ) 3人1組でサイド2人はボールを投げあう  
真ん中の方は、素早く反応し逃げるかキャッチするかを判断
    - イ 空中ボールキャッチ  
高くあげられたボールの落下地点に素早く入り込んでキャッチ
    - ウ 手テニス練習
      - (ア) 1がバウンド、2がHITのタイミング（手のひらでパチンとつかむ）
      - (イ) 下から上に手のひらをラケットのようにして打つ。
    - エ 1本打ち練習
      - (ア) 手で落としたボールを打つ
      - (イ) 前から来たボールを打つ
    - オ ワンバウンドボレー練習  
ペアになりワンバウンドでラリー
    - カ チーム対抗ミニゲーム  
ボール1球で相手チームとラリー
    - キ サービス練習

講義の様子



SAQ トレーニング



ワンバウンドボレー練習



サービス練習



集合写真

