

令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑤（2期生）実施報告

1 開催日時	令和6年9月21日（土） 13時00分～16時00分
2 開催場所	県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 メインフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 2期生 36名（50名在籍）
4 実施内容	<p>講師 神奈川県ソフトテニス連盟 益子 裕之 氏 他</p>  <p>1 身体能力開発「SAQ トレーニング」</p> <p>(1) ウォーミングアップ（体操、肩甲骨のストレッチ、2人組ストレッチ）</p> <p>(2) 脳と体のトレーニング 指示された動き（右手は前でグー、左手はパーで胸など）を合図で左右入れ替える</p> <p>(3) ハードラーウォーク、</p> <p>①フロント 大股で前に進む</p> <p>②バック 脚の付け根を中心に大きく回す</p> <p>(4) 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（前後）</p> <p>(5) 大股ジャンプ</p> <p>(6) サイドステップ</p> <p>(7) クロスステップ</p> 

2 競技スポーツ体験プログラム「ソフトテニス体験」

(1) キャッチボール

①右手、左手、両手など様々な方法でキャッチボール

②中あて（3人1組でサイド2人が真ん中の人を狙ってボールを投げる）

(2) 空中ボールキャッチ&スロー

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

キャッチしたボールをコーチに向けてスロー

(3) 手テニス練習（ラケットの代わりに手でボールを打つ）

(4) ワンバウンドラリー

ラケットを使ってペアでラリー（片足を一步前に出して、正面を向く）

(5) 1本打ち練習

①手で落としたボールを打つ

②前から来たボールを打つ

(6) サービス練習

(7) クールダウン（ストレッチ、手押し相撲）



集合写真

