

《神奈川県中学校総合体育大会を終えて》

神奈川県中学校体育連盟
ソフトテニス専門部
強化委員長 新井 孝浩

昨年度は新型コロナウイルスの影響で、多くの大会が中止となりました。たくさんの選手が練習の成果を発揮する場を失ってしまいました。「仕方がない」と言えばその通りですが、そんな簡単な一言で片付けられない思いが私の心（おそらく皆さんも）の中で渦巻いていました。その後も県強化研修会の第2回以降が中止になり、「今年の県総体もなくなるんじゃないか・・・」と不安な気持ちでしたが、開催に向けてたくさんの方が尽力してくださり、無事に県総体を開催することができました。

今年度のスローガン「夢、希望～県西より笑顔のリスタート～」とあるように、2年ぶりの県総体は27日に小田原市立千代中学校の五味さんの選手宣誓から“笑顔のリスタート”となりました。

女子個人戦では、自分たちの力をしっかりと出せていた2ペアによる決勝となりました。横須賀市立神明中学校の可知さん石津さんの攻撃を厚木市立東名中学校の遠藤さん西澤さんのペアが、遠藤さんの安定したストロークと西澤さんの狙い球を絞った前衛プレーで退けて優勝しました。

翌日に行われた男子個人戦では準決勝でファイナルゲームの接戦をものにした横須賀市立大矢部中学校と川崎市立御幸中学校の対戦となりました。御幸中の高田さん吉川さんのペアが多彩な技で攻撃するも、大矢部中の不破さん、生田さんの攻守のバランスが良いペアリングで制して優勝をしました。

大会3日目の女子団体戦は途中で雷雨による中断がありました。そのような状況下でも気持ちを切らさずに白熱した試合が展開されました。優勝候補筆頭の横須賀市立神明中学校が1回戦であわや敗退というところまで追い詰められましたが、その後は盤石の戦いをみせて優勝しました。

大会最終日の男子団体戦では秋の県選手権、冬の県強化研修会、そして県春季大会を全て優勝した大磯町立大磯中学校の牙城を崩しに他のチームが挑むも叶わず、大磯中は失マッチ0で優勝を果たしました。

夏の総体を通して、私は試合ができるありがたさや喜びをこれほどまでに感じたことは今までにありませんでした。この経験を通して「目の前の当たり前」はとても大きな財産であることを改めて感じました。大会を開催するために尽力していただいたみなさん、本当にありがとうございました。

さて、今年度、神奈川県から関東大会を勝ち抜いて全国大会に出場するペア、学校はありませんでした。強化委員長として、とても悔しい結果となりました。1、2年生のみなさんは、関東に出ることを考えるのではなく、関東、全国で闘って勝つことを考えて1年間過ごしてほしいと思います。志を高くもって1日1日を積み上げていき、今では想像もつかない自分を作り上げて東京で行われる関東大会、北海道で行われる全国大会で闘う姿を期待しています。

最後に、来年度の県総体開催ブロックは私も所属している湘南ブロックです。湘南ブロックは経験豊富な先輩先生、熱心な若手顧問がたくさんいます。私もたくさんの刺激をもらっています。会場は南毛利スポーツセンターをお借りして行います。手に汗握る熱戦、心動かされるエピソードに出会えることを楽しみにしています。

令和3年度 神奈川県中学校総合体育大会結果

	男子団体	女子団体	男子個人	女子個人
優勝	大磯中学校 (大磯町)	神明中学校 (横須賀市)	不破 颯太 生田 隼之介 (大矢部・横須賀市)	遠藤 羽桜 西澤 眞愛 (東名・厚木市)
準優勝	御幸中学校 (川崎市)	東名中学校 (厚木市)	高田 大輝 吉川 慈英 (御幸・川崎市)	可知 楓 石津 緩奈 (神明・横須賀市)
第3位	浜須賀中学校 (茅ヶ崎市)	円蔵中学校 (茅ヶ崎市)	高橋 稜空 高橋 真輝 (本町・秦野市)	平川 さくら 吉田 若菜 (金目・平塚市)
	綾瀬中学校 (綾瀬市)	六会中学校 (藤沢市)	満石 慧斗 秋山 陽希 (伊勢原・伊勢原市)	樋口 和奏 工藤 侑衣 (御幸・川崎市)

(女子個人戦)



(男子個人戦)



(女子団体戦)



神明中学校



東名中学校



円蔵中学校



六会中学校

(男子団体戦)



大磯中学校



御幸中学校



浜須賀中学校



綾瀬中学校

連盟カードに日連の個人登録(日本ソフトテニス連盟会員登録) についてのお知らせ

神奈川県中学校体育連盟
ソフトテニス専門部
連盟担当 大島 史子

いつも中体連の活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。その中の一つである日連の個人登録に関して、日連より「令和3年度より、従来発行しておりましたプラスチック製の会員証が廃止されます。会員番号の確認等は、令和3年夏を目処にパソコンやスマホから会員情報を参照できるようシステムリニューアルの予定です。」との通達がありました。専門部としては中学生が会員になったことがはっきりとわかるようにプラスチック製の会員証の発行を継続してほしいとの旨を県連を通じて日連に申し入れをしています。状況がわかりましたら、広報誌または各ブロックの総務委員を通じて再度ご連絡いたします。なお、今年度についてはプラスチック製の会員証の発行はありません。引き続き、ご理解・ご協力をお願いできればと思います。

《知っておきたい練習メニュー ミズノ編》

今回、練習メニューについて教えていただけるのは、みなさんの大先輩にあたる神奈川県出身のミズノ株式会社所属の小林幸司さんです。

小林さんは現役時代、日本代表選手として多くの世界大会・アジア大会、国内では天皇杯・国体等、ご活躍されたソフトテニス界のトッププレーヤーです。

練習前のウォーミングアップから、基礎練習で躓きやすい点について教えていただきました。



第1章：ウォーミングアップ

ソフトテニス界でも確実に広まってきているウォーミングアップですが、中学校での限られた練習時間の中で

- ・『どのように実施するのが望ましいのか？』
- ・『どのくらい時間をとればいいのか？』

といった内容の質問をよくいただきます。

私が、長い競技生活を無事に大きな怪我なく送ることができた理由は、ラケットを使わないウォーミングアップ・トレーニングを重点的に実施したことです。ですから1時間ボールを打つ事よりも、『正しい体の使い方を覚える』『けがをしない体を作る』ことを考慮すると5分でも、10分でも取り入れてもらいたいと思います。

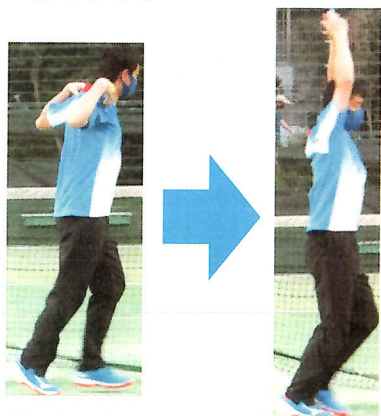
まず、一般的なウォーミングアップの流れを説明します。

- ① ランニング・ジョギング・ウォーキングなどを通して、筋肉の温度を上げる。
- ② 静的ストレッチ（スタティクストレッチ）で関節可動域を広げる。
- ③ 動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）で、実際プレーしている動きの中で起こりうる負荷のかかる関節可動域の確保をする。同時に筋肉を使うことで、徐々に動きに体を慣らしていく。
※特に冬場等は『ランニング』⇒『立ち止まってストレッチ』⇒『ボールを打つ』の流れですと、筋肉温度の上昇が不十分になることもあり、動きながら①⇒③に移行することを推奨しております。
- ④ ダッシュ・ジャンプ・切り返し。ウォーミングアップの仕上げです。
ソフトテニスの場合、1回に走る距離は長くても10m程です。短い距離（5m前後）をくり返し行うこと、ジャンプ・切り返し等を組み合わせてアレンジしたダッシュ等で瞬発力を徐々に全力まで出していくでしょう。

■動的ストレッチの例■

《例1》ジョギングをしながら肩関節周りのダイナミックストレッチ

時短目的と常に動きながら行うことで心肺機能の強化と筋肉の温度の低下を防ぐ目的があります。



《例2》フロンランジ（大股歩き）

注意点としては

- ①つま先と膝の向きを進行方向にまっすぐ
- ②体の軸（腰から頭）を地面と垂直
- ③胸を張る
- ④徐々に足幅を広げていく



《例3》サイドランジ⇒フロンランジ

サイドランジで、横方向の関節可動域を確保した後、実際にストロークをするような動きでフロンランジに切り替える。

ウォーミングアップで重要なポイント

『心臓のウォーミングアップ』は忘れずに行いましょう！！

今回は実施していませんが、ウォーミングアップの仕上げる段階で、脈拍を130以上までもっていく強度の運動を実施してもらいたいです。

※20秒以上40秒以下の全力ダッシュ等で、そのあたりまで上がると思います。

心臓も体の一部です。緊張すると脈拍が何もしなくても上がりますよね？

ウォーミングアップが不足した状態でいきなり試合に入ると、試合前の乱打をするだけでも心臓がいつも以上に脈拍が多いことに反応して体の動きを自動的に制限します。人間ってすごいですよね。命を守るための機能です。その日の1試合目や間が空いた2試合目等で、体の動きが悪く負けてしまう選手はこのパターンが非常に多いです。ですから、ウォーミングアップを生徒が抵抗なく行えるようにしてもらえると、本番で実力をしっかり発揮できる確率が上がるんですね！！

第2章：ディフェンスボレー

前衛の技術の中でも生徒がやりたがらない練習の上位にあたるとは思います。まずはメリットとデメリットを整理してみましょう。

○デメリット

- ①タイミングをとるのが難しい。
- ②守るべきコースに入るのが怖い。

『アタック＝怖い⇒嫌い』ではなく、取れなくても仕方がないボールだけど、取れたときの効果は絶大！！と前向きにとらえて、A～Cの順で取り組みましょう。

A. インパクトのタイミングを覚える

(近い距離からはじめる)

ラケットは顔の前で準備した後、球出しはラケットor下手投げでネット下から上げボールを行う。

(顔の前で面を作ることでボールが顔に当たらず、怪我の防止にもつながります)

慣れてきたら徐々に球出しのスピードを上げていきましょう。

ポイント

- ・ボールは必ず上から見る。
- ・相手のスイングをしっかり見て、面と顔を一緒に出す。
- ・ラケットとネットの間に隙間ができないようにする。



B. フットワークをつけてディフェンスボレー

まずは1歩で構わないので、足を必ず踏み出してボレーを行う。

慣れてきたら、少しずつ遠くを取る練習もしていきましょう。試合では、相手選手も誰もいない所に打つため、あえてコースを空けておき、そこに打たせて取る形を覚えさせます。

その際は味方後衛から一番遠い所を止められるようにしましょう。

ポイント

- ・必ず斜め前に足を出し、ラケット操作を限りなく少なくする。
(肘の位置が後ろに行くとラケットを振る原因になります)

C. セカンドサービスを実際にディフェンスボレー

実際にサービスからセカンドレシーブを打ってもらい、ディフェンスボレーをする。

第3章：バックハンドストローク

苦手意識の高い人が多いバックハンドは、フォアハンドほど自由に腕を使えないため、打点と軸足の位置関係や体の使い方を覚えると一気に上達しますので、得意になる選手も多いですよ！ちなみに私はバックハンドが大好きです。

注意点

- ①肩から先(腕)の動きが大きくなるとミスが増える。
⇒腰の回転を大きく、腕の動きは小さく。
腰骨に左手を添えながら打つと良いです。



- ②軸足を設定する際に膝をしっかりと曲げる。ロビングを上げるような足の曲がり方をイメージしましょう！



- ③ラケットの振り終わりの位置を肩よりも高くする。
手で面を返すことでもドライブはかかりますが、シンプルに面を上になりぬくことで、自然なドライブ回転がかかります。

第4章：展開練習【逆クロス展開】

逆クロスからの崩し方、得点パターンを複数習得する為の練習です。特に女子の試合ですと、逆クロス展開でしっかり得点できるペアが勝ち進んでいるイメージがあります。

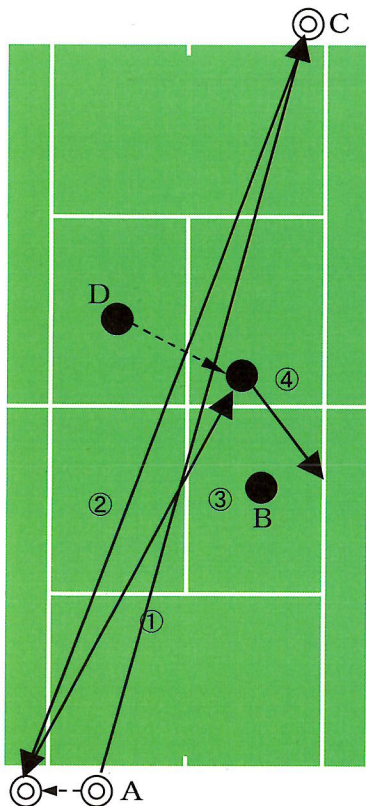
前衛Bはレベルに合わせてフォローに入ってください。

《例1》

- ①後衛Aが逆クロスへ上げボール
- ②後衛Cが逆クロスへシュートボールを打つ
- ③後衛Aが逆クロスへシュートボールを打つ
- ④前衛Dがポーチボレー

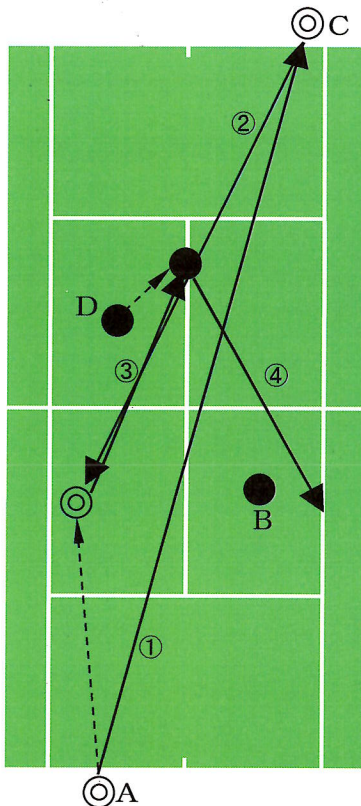
★下図の説明

- ▶ 選手の動き
————▶ ボールの動き



《例2》

- ①後衛Aが逆クロスへ上げボール
- ②後衛Cは後衛Aにバックハンドで打たせるように、ショートクロスを打つ
- ③後衛Aがバックハンドで打つ
- ④前衛Dはミドルに陣取ることで広範囲に網をはり、決める(後衛Aのバックハンドからのストレートは捨てる)



《例3》

- ①後衛Aがストレートへ上げボール
- ②後衛Cは逆クロスへロビングを打つ(後衛Aを下げる)
- ③後衛Aは後衛Cへロビングで返球
- ④前衛Dはあらかじめ1mほど下がった位置取りを行い、スマッシュを狙う。

