

# ソフトテニス練習方法DVD

東京情報大学 総合情報学部 情報文化学科 右井ゼミ  
C04080 島崎泰芳

## はじめに

ソフトテニスは硬式テニスと比べるとマイナーであり、書籍やDVDなどでの情報収集が容易ではない。そこで、このDVDを制作した。

この作品では、ソフトテニスを初めてやる人から初級者に向けての練習方法を紹介します。ここに登場する練習は、この先にテニスをやっていく上での基礎技術を作るものなので、何度も繰り返し練習するべきである。

## LESSON 1 準備

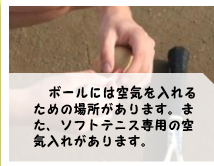
ここでは、ソフトテニスをする準備として、おもに以下の4つを解説する。この4つはソフトテニスをしたことがない人に向けての解説である。また、ここには取り上げていないがルールの説明、用具の解説もここに含まれる。

### 服装



靴はテニスシューズを履きましょう。ウェアは練習であれば体育着でよいでしょう。

### 空気の入れ方



ボールには空気を入れるための場所があります。また、ソフトテニス専用の空気入れがあります。

### 素振りをしてみよう



素振りは大事です。DVDの中では詳しく説明する予定です。

### ラケットの持ち方

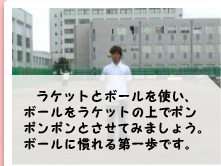


普通に握るのではなく、人差指と中指が少し離れるのがポイントです。

## LESSON 2 ボールに慣れる

ここではLESSON1の次のステップとして実際にボールを使っての練習を解説する。ボールに慣れるまで時間をかけて練習してもらいたい。

### ボールに慣れる①



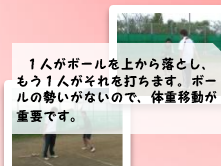
ラケットとボールを使い、ボールをラケットの上でポンポンとさせてみましょう。ボールに慣れる第一歩です。

### ボールに慣れる②



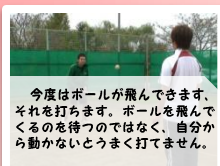
今度は2人でポンポンとボールを飛ばしあってみましょう

### ボールを打ってみよう①



1人がボールを上から落とし、もう1人がそれを打ちます。ボールの軽くないので、体重移動が重要です。

### ボールを打ってみよう②

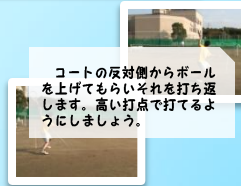


今度はボールが飛んできます、それを打ちます。ボールを飛んでくるのを待つのではなく、自分から動かないとうまく打てません。

## LESSON 3 ソフトテニスの基礎

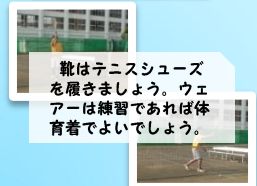
ここからはより実践的な練習になる。LESSON1、LESSON2のことを忘れずにこの内容に移ってほしい。  
また、ここまでをうまくこなせるようになれば、試合を行うこともできる。

### 実際に打ってみよう



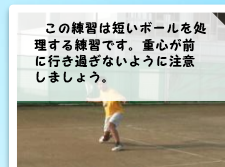
コートの反対側からボールを上げてもらいそれを打ち返します。高い打点で打てるようにしましょう。

### ボレーしてみよう



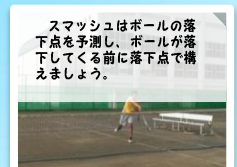
靴はテニスシューズを履きましょう。ウェアは練習であれば体育着でよいでしょう。

### 前のボールの処理



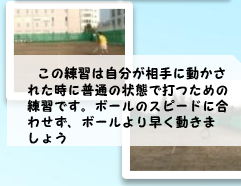
この練習は短いボールを処理する練習です。重心が前に行き過ぎないように注意しましょう。

### スマッシュしてみよう



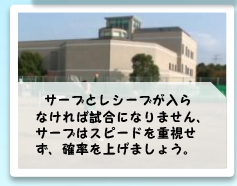
スマッシュはボールの落下点を予測し、ボールが落下してくる前に落下点で構えましょう。

### 回り込み&走り込み



この練習は自分が相手に動かされた時に普通の状態です。ボールのスピードに合わせて、ボールより早く動きましょう

### サーブとレシーブ



サーブとレシーブが入らなければ試合になりません。サーブはスピードを重視せず、確率を上げましょう。

## 終わりに...

ブロードバンド環境が普及し、家庭用のパソコンで映像編集が容易になった現代では、このようなDVDが簡単に制作できるようになった。またインターネット上の動画共有サイトで公開することもできる。これは、マイナースポーツの情報交換や情報収集にとっても有利である。

撮影場所: 東京情報大学テニスコート

出演  
C04080 島崎泰芳  
C05155 茂木恵介  
カメラ  
C04135 山崎雄大