

第3回コーチングセミナー（報告書）

日 時 2020年1月4日（土） 9:00～16:30

会 場 新潟市鳥屋野総合体育館

講 師 町田文彦氏 堀川善生氏
(NTT 東日本所属)

協力スタッフ 県内中高生 23名

参加者 受講申込人数 26名（欠席2名） 実受講者数 24名

報告事項

1 開講式

9:00～



写真1（開講式）

2 午前講習内容

9:15～

・ウォーミングアップ

体操ほか

・サーキットトレーニング

(20秒間トレーニング⇔40秒間1周ダッシュ)

12種目

腹筋、背筋、腕立て、腿上げジャンプ、
ランジ、箱とび（横）、123屈伸、
バービージャンプ、ジャンプスクワット、
ブラックウオーク（右肘・左肘）、
ステップ（右・右。左・左）、ステップ（前後）



写真2（サーキットトレーニング）

・手投げノック

- ① 素振りスマッシュからのヘアピン 10球3セット
- ② 素振りクロスレシーブからのヘアピン (両サイド) 10球3セット
- ③ 素振りクロスレシーブからのプッシュ (両サイド) 10球3セット
- ④ 素振りレシーブからのスマッシュ (両サイド) 10球3セット



写真3 (手投げノック1)



写真4 (手投げノック2)

※選手の能力に合わせてタイミング良く出す

・ノック

- ① スマッシュ (フォアバック交互) 20球3セット
- ② ドライブ (フォアバック交互) 20球3セット



写真5 (ノックの指導法)



写真6 (ノック)

※どちらもストレートに打つ コースを意識する 目標に向け精度を上げる

3 午後講習内容

13:00～

・体操

・パターン練習

① 1点返し（左右）30球3セット

しっかり動いて奥まで返す

② スマッシュ → 長めのレシーブ → ネット → クロスロブ

→ スマッシュ（左右）10往復2セット

③ オールロング（3点对1点）20球2セット

できるだけノーミスで

④ ドライブラリーの中で、ロビングが出たらアタック

打って終わりではない 強い球だけでなくつなぐ球も必要 ラケットを上げる

⑤ 全面ドライブ 指導者は半面 20球2セット ミスなし

⑥ 全面プッシュ 指導者は半面 20球2セット ミスなし

プッシュしやすい様につなぐことを意識する

合わす程度でよい 面を合わせる 思いっきり打たない

⑦ プッシュレシーブ（選手同士で）100回



写真7 (②スマッシュ)



写真8 (④ドライブラリー)



写真9 (⑥プッシュ)



写真10 (トレーニング)

・体操

4 閉講式（質疑応答なし）

16：25～



写真 11 （閉講式）



写真 12 （入口看板）

※この事業は公益財団法人
新潟県インドアスポーツ振興米山財団の
助成を受けて実施しています

以上