

# 目標設定シート

名前		記入日		達成期日	
達成目標	最大目標				
	中間目標				
	達成自信のある身近な目標				
目標達成のための問題点・課題・解決点	最大目標	心			
		技			
		体			
	中間目標	心			
		技			
		体			
	達成自信のある身近な目標	心			
		技			
		体			
	目標達成のための決意や自信				

## フォア基本1 チェックシート (初心者用)

(○を付けてください)

### 1 グリップ

- ①ウエスタングリップになっている
- ②②の位置になっている
- ③①の位置になっている

### 2 テイクバックの面の向き

- ①面が地面と垂直
- ②面が少し下を向いている
- ③面が上を向いている

### 3 テイクバックのラケットが地面についているか

- ①ついていない
- ②ついていたり、ついてなかったりする
- ③ついていない

### 4 ラケットの引き 後ろに人が立っていない場合

- ①変わらない (同じ)
- ②後ろの人の足の位置よりも前
- ③後ろの人の足の位置より引いてしまう

### 5 打点の前後

- ①正しい打点
- ②打点が前
- ③打点が後ろ

### 6 打点の左右

- ①腕は伸びきっていない、のけぞっていない
- ②腕が伸びきっている
- ③のけぞっている

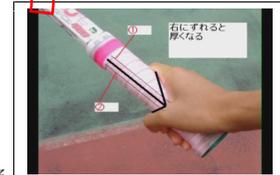
### 7 打ったボール

- ①順回転のボールが飛んでいく
- ②様々な回転のボールが飛んでいく
- ③逆回転のボールが飛んでいく

①②③を点数として計算する。  
合計する。

1~7の合計点

参考画像



X

**フォア基本2 チェックシート (初心者用)**

立った状態でチェックする  
(○を付けてください)

**1 テイクバックの引くタイミング**

- ①ボールのパウンドよりも早く引いている
- ②パウンドと同じタイミングで引いている
- ③パウンドよりも遅いタイミングで引いている

**2 テイクバック引いてからの動き**

- ①そのまま打ち出している
- ②少し引いて打ち出している
- ③大きくもう一回引きなおしている (2度引き)

**3 テイクバックのラケットの位置**

- ①腰の高さ
- ②腰よりも低い
- ③ばらばら

**4 打点の前後**

- ①正しい打点 ②打点が前
- ③打点が後ろ

**5 打点の左右**

- ①腕は伸びきっていない、のけぞっていない
- ②腕が伸びきっている ③のけぞっている

**6 体が開いていないか**

- ①開いていない ②中間くらい
- ③開いている

**7 左手は使われているか**

- ①左手をバーで伸ばしている
- ②左手は伸びているがグーだ
- ③左手は伸びていない

**8 打ったボール**

- ①順回転のボールが飛んでいく
- ②様々な回転のボールが飛んでいく
- ③逆回転のボールが飛んでいく

①②③を点数として計算する。

1~8の合計点	
---------	--

合計する。

参考画像



テイクバック=腰の高さ



↑コーンが正しい打点



体が開く状態=左肩が開く



左手をバーで伸ばす

順回転の方向 ボールは下に落ちていく。

**バックハンドチェックシート (初心者、中級用)**

韓国式バック

(○を付けてください)

**1 テイクバック**

- ①両手で引く ②片手で引く

**2 テイクバックの面の位置**

- ①顔 ②腰よりも少し上 ③腰よりも下

**3 体の向き**

- ①開いていない ②少し開いている
- ③開いている

**4 左手の使い方**

- ①右腕を押している ②右腕を触っているだけ
- ③右腕は押していない

**5 右ワキの開き具合**

- ①右ワキは開かない ②右ワキが少し開く
- ③右ワキが開く

**6 打点**

- ①打点は体から遠い ②少し体に近い
- ③かなり体に近い

**7 フィニッシュ**

- ①ラケットが体から遠い所でフィニッシュ
- ②ラケットが近くでフィニッシュ

**8 体の軸**

- ①真っ直ぐ ②少し斜め ③だいぶ斜め

**9 打たれたボール**

- ①順回転のボール ②逆回転のボール

①②③を点数として計算する。

1~9の合計点	
---------	--

合計する。

参考画像



↑両手で引いている。面の位置は顔の高さ



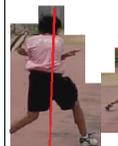
右肩がこちらを向いていない状態=体が開いているテイクバックは腰より下



↑右ワキが開いている



←打点が体に近い、ワキは開いていない。



←体の軸 手前が真っ直ぐ



←フィニッシュ =体から遠い



←フィニッシュがイン =体に近い所でフィニッシュ

## セカンドサーブ チェックシート(初心者用)

上から打つセカンドサーブのチェックシートです。

(○を付けてください)

### 1 トスの高さ

- ①右写真と同じくらい ②これよりも低い
- ③これよりも高い

### 2 体の向き

- ①打つ方に正面を向いている
- ②少し横を向いている
- ③横を向いている

### 3 構えの時の足

- ①左足が前に出ている ②両足がそろっている
- ③右足が前に出ている

### 4 ラケットの引き

- ①引くときに体より後ろに行っていない
- ②少し後ろに行く
- ③だいたい後ろに行く

### 5 ひじの高さ

- ①肩よりも下 ②肩と同じくらい
- ③肩よりも上

### 6 打点

- ①体の正面 ②右にずれる ③頭の上

### 7 打つとき

- ①押し感で打っている
- ②少し打つ感じで打っている
- ③打つ感じが強い

### 8 打たれたボール

- ①回転のないボール ②逆回転のボール
- ③一定ではない

### 9 フィニッシュ

- ①ラケットを止める感じで終了している
- ②中間くらい
- ③ラケットを振り切っている

### 10 打った後の足

- ①右足が前に出た終了
- ②両足がそろって終了
- ③左足が前に出た終了

1~10の合計点

①②③を点数として計算する。

参考画像



トスの高さの基準

ラケットの引きは後ろに行きすぎている

打つ方向を正面を向いて構える。左足が前に出て構える。

ひじの高さが肩と同じ例打点は体の正前

打った後の足ラケットは止めて終了

## スライスサーブチェックシート(初心者用)

(○を付けてください)

### 1 トスの位置

0 1 2 3 4 5 (その他)

### 2 トスの高さ(頭の上どれくらいか)

- ①身長分 ②身長分より高い ③身長分より低い

### 3 グリップ

- ① ①の位置 ②①の位置より少し右
- ③ ①の位置より1角以上右

### 4 ラケットを担いだ時のひじの位置

- ①肩よりも上 ②肩と同じくらい ③肩より下

### 5 打つ時の左足

- ①動かない ②少し動く
- ③踏み込んでいる

### 6 打球点

- ①ラケットの上の方 ②真ん中
- ③下の方 ④わからない

### 7 打点時の右腕

- ①腕は伸びきっている ②伸びきっていない
- ③ほとんど曲がっている ④わからない

### 8 フィニッシュ

- ①右腕を止めているイメージ
- ②右腕を振り切っている ③わからない

### 9 手首は止めたあとに返っているか

- ①いる ②いない ③わからない

### 10 ラケット方向とボールは違う方向か

- ①違う方向 ②少し違う
- ③同じ

合計点

--

参考画像



トスの位置、上から見た図

親指と人差し指で出来るV

人差し指と親指のVの位置

←この時のひじの位置これは肩より上

○の左足が動くか?

ラケットの上の方の打球点、腕が伸びている

腕は上で止める

**スタンス (フォア) チェックシート(中級用)**

(〇を付けてください)

**1 オープンスタンスの時、下半身に外旋が入る**

- ①構えた時に外旋が入る
- ②わからない
- ③外旋が入らない

\*外旋 (がいせん) とは「がに股」のこと

**2 打つ時に左手を伸ばしているか**

- ①左手を伸ばして、上半身がひねられている
- ②ひねりが十分ではない
- ③ラケットが先に回る

**3 クローズドとオープンの上半身**

- ①肩の角度は両方同じでひねりが両方ある
- ②オープンの方が開いている
- ③クローズもオープンも両方開いている

\*両方やってみて比較する。

**4 オープンの時の上下の角度**

- ①上下の角度は写真とほぼ同じ
- ②角度が写真よりも平行に近い
- ③②よりもっと平行

**5 体のひねりがあるか**

- ①体のひねりがとてもある
- ②体のひねりがある
- ③体のひねりがあまりない
- ④ほとんどない

**6 オープンスタンスでボールを打つ**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

\*ストレートにシュートを打ってチェック

①②③を点数として計算する合計する。

1~7の合計点	
---------	--

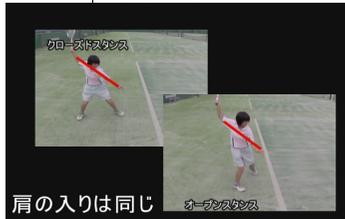
GOOD POINT	
BAD POINT	

参考画像

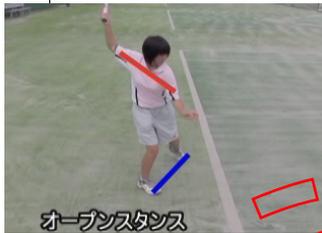


外旋(がいせん)が入る

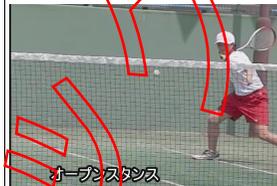
上は左手が十分伸び、上半身はひねられている



肩の入りは同じ



オープン時の上下の角度



オープンスタンス

**サイドストローク (フォア) チェックシート(中級用)**

(〇を付けてください)

**1 テイクバック**

- ①ラケットヘッドが手首の位置より下がっていない
- ②ラケットヘッドが手首の位置より下がっている
- ③ばらばら

**2 打球点**

- ①低いボールでも腰の高さでほとんど打てる
- ②低いボールだと腰の高さで打てない
- ③腰の高さで打てない

**3 右足つま先の方向**

- ①サイドライン方向以上を向いている
- ②少しネット方向を向いている
- ③45°度くらいネット方向に向いている

**4 がに股が一瞬でもあるか**

- ①一瞬でもがに股になる瞬間がある
- ②わからない
- ③ない

**5 打球点でのラケット面の角度**

- ①打球点でちょうどラケット面が横を向く地点で当たっている
- ②面は少し斜めになっている
- ③面は下を向いている。

**6 体のひねりがあるか**

- ①体のひねりがとてもある
- ②体のひねりがある
- ③体のひねりがあまりない
- ④ほとんどない

①②③を点数として計算する合計する。

1~6の合計点	
---------	--

GOOD POINT	
BAD POINT	

参考画像



ラケットヘッドは手首よりも下げない



低い打点の時は体制を低くする



右足つま先はサイドラインを向く



右足つま先の方向がネット方向



外旋 = がに股



打球点と体との距離、面は少し斜めになっている

X

X

## トップ打ちストローク (フォア) チェックシート(中級用)

(○を付けてください)

### 1 打球点

- ①肩の高さ以上で打っている
- ②胸の高さくらいで打っている
- ③腰の高さで打っている

### 2 打つ時にコートに入って打っている

- ①浅い場合はコートに何歩か入って打っている
- ②浅い場合は少しコートに入って打っている
- ③ほとんど待って打っている

### 3 打つ時に右肩が先に回るか

- ①右肩が先に回る
- ②わからない
- ③ラケットが先に回る

### 4 打つ時に前腕が手首より先に出るか

- ①前腕が先に出る
- ②わからない
- ③手首が先に出る

### 5 打つ時に手首はコックされているか

- ①コックされている
- ②わからない
- ③手首はまっすぐ伸びている

### 6 打つ時にボールを押しているか

- ①ボールを押している
- ②ボールを少し押している
- ③ボールをたたいている

### 7 体のひねりがあるか

- ①体のひねりがとてもある
- ②体のひねりがある
- ③体のひねりがあまりない
- ④ほとんどない

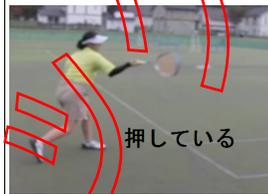
①②③を点数として計算する合計する。

1~7の合計点

GOOD POINT

BAD POINT

参考画像



## 正面ボレー チェックシート(前衛用)

(○を付けてください)

### 1 待つ姿勢

- ①比較的立っている自然体★
- ②少し前かがみ☆
- ③上記の②よりも前かがみ

### 2 動き出す寸前の姿勢

- ①少し前かがみ☆
- ②比較的立っている自然体★
- ③上記の②よりも前かがみ

### 3 ラケットの位置

- ①グリップが腰の位置で背中と同じ角度
- ②グリップが腰の位置だが背中よりも前倒れ
- ③グリップは胸の位置

### 4 当たる瞬間の姿勢

- ①背中は直立している
- ②少し前かがみ
- ③しゃがんでいる

### 5 当たる瞬間のラケットの角度

- ①ラケットの角度は直立
- ②面が少し下を向いている
- ③面が上を向いている

### 6 送り足

- ①打った少し後に送り足がある
- ②打つと同時に送り足がある
- ③送り足がない

### 7 面の使い方

- ①面を扇形のように使える
- ②扇形のようにいかない場合もある
- ③扇形のようにいかない



### 8 面を振っているか

- ①面を押して、残っている
- ②面が残ってなくて振っている

### 9 面で順回転をかけられるか

- ①かけられる
- ②かけられない

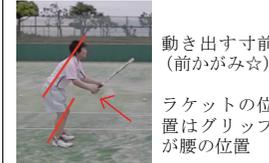
1~9の合計点

①②③を点数として計算する。

参考画像



待つ姿勢 (自然体★)



ラケットの位置はグリップが腰の位置



当たる瞬間、背中が直立、ラケットも直立



送り足は打った後に左足が少し後からついてくるのが送り足。面は残っている



扇形に半円を描くようにラケットを使う



打つときは順回転をかけるようにボレーする

**ローボレー チェックシート(前衛用)**

(○を付けてください)

**1 姿勢**

- ①前傾姿勢でラケットは低い位置にある
- ②前傾姿勢でラケットは少し上にある
- ③前傾姿勢でなくラケットも上にある

**2 フォアの時の軸足**

- ①右足が前に出てくる
- ②足は特に決まっていない
- ③左足が前に出る

**3 テイクバック (ラケットの引き)**

- ①面が体のほぼ横で止まっている
- ②面が体よりも少し後ろにいている
- ③面は体よりもだいぶ後ろにいている

**4 打点時**

- ①打点は体よりかなり前で打っている
- ②打点は少し前
- ③打点は体の横くらい

**5 打点時のラケットの面の角度**

- ①横面になっている
- ②少し斜め下を向いている
- ③かなり下を向いている

**6 打った後のラケット**

- ①振り切ってなく、面が残っている
- ②少し振ってしまっている
- ③振り切っている

**7 送り足**

- ①左足が送られて両足がそろろう
- ②左足の送りが少ない
- ③左足が送られていない

**8 バックローボレーの軸足**

- ①軸足が左足になっている
- ②軸足は様々
- ③軸足が右足になっている

**9 バックローボレーの送り足**

- ①右足と右手で同時に送り出しで打っている
- ②右手が少し早い
- ③送り足なしで右手だけで打っている

①②③を点数として計算する。

1~9の合計点

--

参考画像



右足が軸足で前に出ている



←ラケットが引きすぎている。面がだいぶ体より後ろ



打点が前というのは体よりかなり前である面は横面



**スマッシュ チェックシート(前衛用)**

(○を付けてください)

**1 短いボールの時の軸足**

- ①しっかりと体重が前足に乗っている
- ②両足に体重が乗っていることが多い
- ③後ろ足に体重が乗っている

**2 深いボールの時の軸足**

- ①しっかりと体重が後足に乗っている
- ②両足に体重が乗っている
- ③前足に体重が乗っている

**3 深いボールの時のジャンプ**

- ①ジャンプして打つことができる
- ②ジャンプして打つことができない

**4 打つ時の右ひじの位置**

- ①右ひじが肩よりも上にある
- ②右ひじが肩と同じくらいの高さにある
- ③右ひじが肩より下にある

**5 当たる瞬間のラケットの角度**

- ①ラケットの角度は直立
- ②面が少し下を向いている
- ③面が上を向いている

**6 打点**

- ①打点は体よりも前にある
- ②打点はさまざま
- ③打点は頭の上くらいにある

**7 打点の時のひじ**

- ①右ひじは伸びている
- ②右ひじは少し曲がっている
- ③右ひじは曲がっている

**8 リバース、スライス**

- ①リバースもスライスも両方打てる
- ②どちらか一方しか打てない
- ③両方打てない

**9 3コース打ちができる**

- ①3コースとも10球中7球以上入る
- ②3コースとも10球中5球以上入る
- ③3コースとも10球中5球未満

①②③を点数として計算する。

1~9の合計点

--

参考画像



左足(前足)軸足



ジャンプして打つことができる



禁止

X

禁止

## ワイパーボレー チェックシート(前衛用)

(〇を付けてください)

### 1 軸足

- ①しっかりと右足に体重がのっている
- ②右足に体重が今一步乗っていない
- ③軸足が右足でない場合が多い

### 2 ヒジの位置

- ①右ワキをしめて体に近いところにある
- ②右ひじが体から少し離れている
- ③右ひじが体からだいぶ離れている

### 3 飛びついているか

- ①ボールに飛びつくように打っている
- ②待って打っている

### 4 フィニッシュ

- ①フィニッシュは体の近くで終わる
- ②フィニッシュでラケットが体の後ろに来る

### 5 面をワイパーのように振っているか

- ①面を扇形のように横に振っている
- ②扇形のようにいかない場合もある
- ③扇形のようにいかない

### 6 面は立っているか

- ①面は常に立っている
- ②時々横面になる
- ③横面が多い

### 7 流す方向(右)へ打てるか

- ①打てる
- ②だいたい打てる
- ③打てない

①②③を点数として計算する。  
1~7の合計点

--	--

参考画像



## ハイボレー チェックシート(前衛用)

(〇を付けてください)

### 1 姿勢

- ①少し前傾姿勢になっている
- ②垂直に立っている
- ③だいぶ前かがみになっている

### 2 踏み込み足

- ①右足を踏み込んでいる
- ②右足を伸ばしているが踏み込んでいない
- ③右足が出ていない

### 3 打つ動作での体の移動

- ①前へ大きく移動している
- ②前で少し移動している
- ③ほとんど移動していない

### 4 ラケットの引き

- ①体の移動ともなって引いているように見えるが、グリップ位置はほとんど変わっていない
- ②グリップが後ろに引いている

### 5 打点

- ①打点は前でヒジに余裕がある
- ②打点は前だがヒジが伸びきっている
- ③打点が体に近くて前でない

### 6 打つ瞬間の姿勢

- ①体の線とラケット面が平行になる
- ②体の線とラケット面は平行でない

### 7 フィニッシュ

- ①面が残っている
- ②面が残っていない

①②③を点数として計算する。

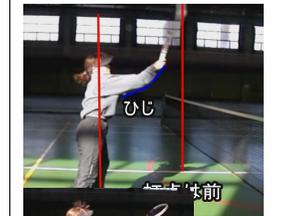
1~7の合計点

--	--

参考画像



グリップの高さは変わっているが位置は変わっていない



**前衛のストローク チェックシート(前衛用)**

(〇を付けてください)

**1 テイクバックのラケット位置**

- ①腰の高さ ②腰より下

**2 トップの大きさ**

- ①小さい ②中ぐらい ③大きい

**3 右ワキの開き具合**

- ①右ワキは開かない ②右ワキが少し開く ③右ワキがだいぶ開く

**4 打点**

- ①打点は体に近い ②少し体に近い ③体から遠い

**5 下半身**

- ①歩幅は肩幅くらいでせまい ②歩幅は広くがに股

**6 体の軸**

- ①真っ直ぐ ②少し斜め ③だいぶ斜め

**7 左肩の入り**

- ①左肩が入っている(右側を向いている) ②少し開いている(左肩が左側に向いている) ③開いている

**8 体の回転**

- ①体のすばやい回転で打っている ②体の回転がすばやくない ③体の回転で打っていない

**9 打たれたボール**

- ①順回転のボール ②逆回転のボール ③一定ではない

①②③を点数として計算する。合計する。

1~9の合計点	
---------	--

参考画像



トップが小さい

テイクバックのラケット位置は腰より上でトップは小さい



打つとき右ワキがしまっている 打点は近くなる



歩幅がせまい 左肩は入っている



赤い線 打つときの体の軸 この軸を中心に回転で打っているかどうか？

**試合と戦略編**

**ワークシート 1 (基礎編)**

**1 以下の問いに答えなさい**



- ①左の写真のように前衛と後衛に役割分担して戦う陣形を何というか ( )
- ②以下は後衛、前衛について解説したものが、それぞれどちらの説明か記入しなさい。  
ア、ベースライン近くにおいて、主にワンバウンドしたボールを打つ。( )  
イ、攻撃的な役割として、ノーバウンドのボールを打つ。( )  
③ペアで平行な形(たとえば両方後衛)を何と言うか

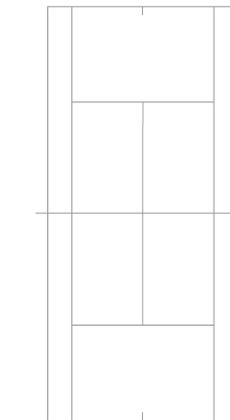
**2 以下空欄にあてはまる語句を記入しなさい**

- ①平行陣にはダブル( )とダブル( )がある。
- ②雁行陣の試合では( )というものが生まれる。
- ③( )展開、( )展開、( )展開がある。
- ④ストレート展開には( )ストレート展開と( )ストレート展開がある。

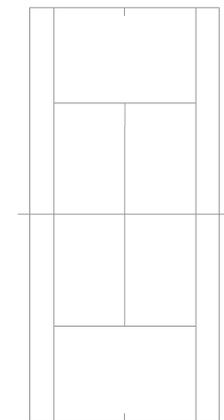


逆クロス展開

**3 下の図に両ペア雁行陣としてクロス展開とストレート展開を図で示しなさい。**



クロス展開



ストレート展開



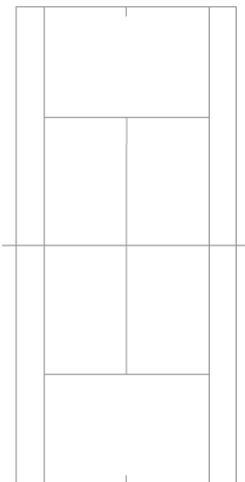
試合と戦略編

ワークシート4 (ストレート展開2)

1 以下の試合中のポジションについて答えなさい

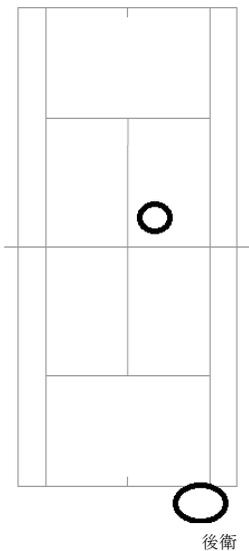


(1) 左の図で手前の前衛のポジションの正しい位置を以下に書きなさい



(2) 向こう側の前衛は、積極的なポジションを取っているのか、守りのポジションを取っているのか、どちらかを答えなさい。  
( )

(3) 手前の後衛が次の打球で攻めのボールとして打てるコースを以下の図で示しなさい。



試合と戦略編

ワークシート5 (前衛レシーブ)

1 以下は前衛が矢印方向と位置にレシーブした場面である。

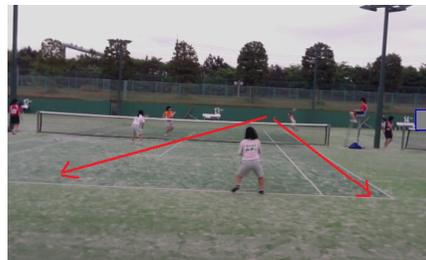


(1) 空欄に語句を入れなさいこの場面で手前のペアからみると、これは( )ストレート展開である。  
A 前衛は( )クロスのコースにレシーブして、ポジションをとっている。

(2) A 前衛のポジションは、ストレート展開としては( )に寄り過ぎてている。

←図1

2 図2は図1の場面で相手後衛がシュートで打ってくる範囲を示している。実際には図3のように後衛が左方向へ動いたが、結果は→ストレートに打たれ失点している。では図2と図4の違いと、これは何を比較して説明しているのか、わかることをいくつかでも良いので口内に書きなさい。



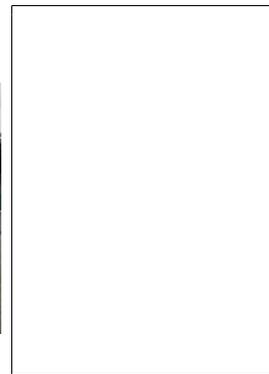
↑図2



↑図3



↑図4



テニスコート

ワークシート6 (後衛レシーブ1)

- 1 後衛 B が前衛オーバーのレシーブのケースを考えなさい  
(1) 図2に図1の後の場面を ABCD の位置を図に書きなさい。

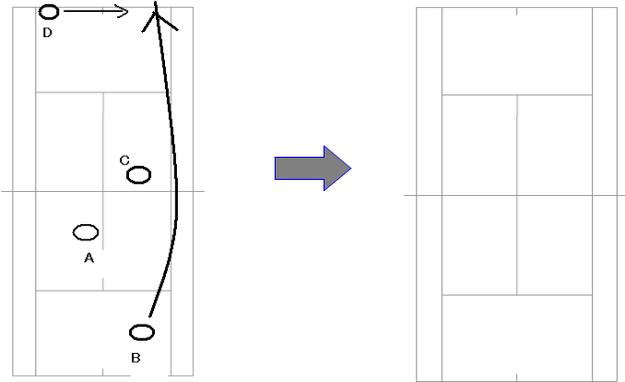


図1

図2

(2) 図1の A の前衛は、後衛 B がレシーブする前は、どこを見て、何を予測しているべきか考えなさい。( ) を見て ( ) を予測して待っている。その為に数歩ネットから下がっている。

- 2 レシーブをセンターに短いボールを打った時 (図3) に飛び出しをする前衛の動きを図4に書きなさい。

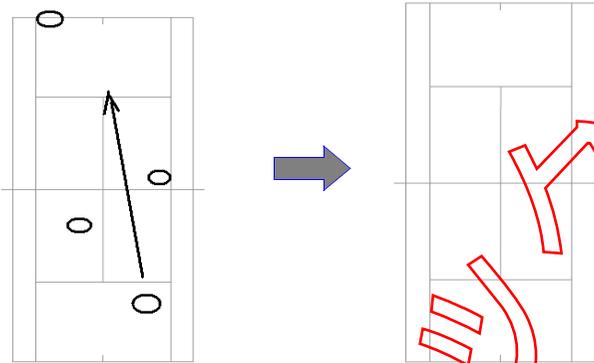


図3

図4

ワークシート7 (後衛レシーブ2)

- 1 後衛 B のレシーブで前衛アタックや、サイド抜きを行う場合、A が考えなければいけないことやねらいを□内に書きなさい。

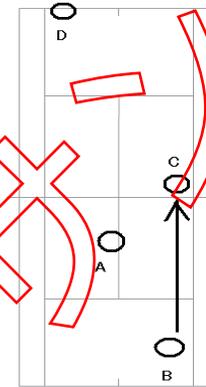


図1

- 2 相手が両方下がっている状態でのレシーブ (図2) で、後衛 B が短いツイストを打った場合で、前衛 C がこのあとの動きを図3にねらいを□内に書きなさい。

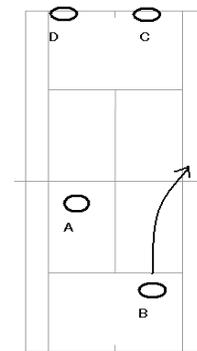


図2

図3  
ねらい

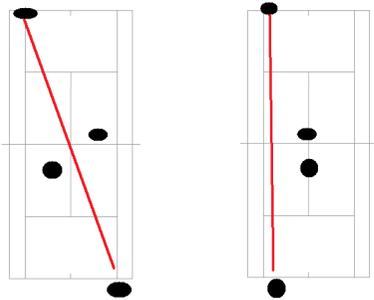
不正

試合と戦略編

ワークシート回答

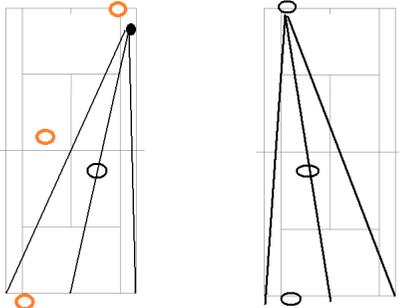
ワークシート1

- 1 : ① : 雁行陣 ② : ア後衛 イ : 前衛 ③ : 平行陣  
 2 : ① : 後衛 前衛 ② : 展開 ③ : クロス 逆クロス ストレート  
 ④ : 右 左  
 3 : クロス展開 ストレート展開



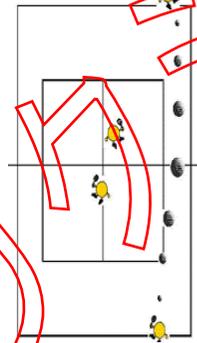
ワークシート2

- 1 (1) 範囲 (2) センターマーク (3) 中間 D (4) 打球点  
 2 (1) 逆クロス展開 (2) ストレート展開



ワークシート3

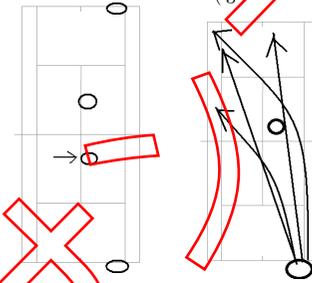
- 1 (1) ③  
 (3) ①左 ②右 ③右 左



回答つづき

ワークシート4

- (1) (2) 積極的ポジション (3)

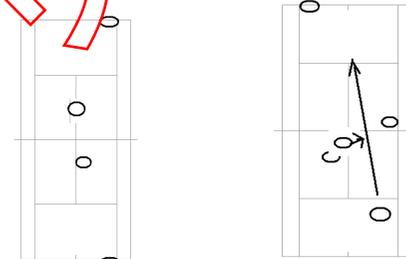


ワークシート5

- 1 (1) 右 逆 (2) 左  
 2 前衛のポジションによって、相手の打ってくる範囲に違いがある。ポジションが悪いと、後衛は広い範囲を守ることになるので、逆をつかれることになった。

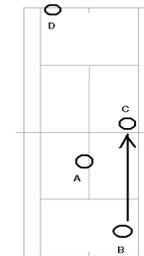
ワークシート6

- 1 (1) (2) C ポレー 2



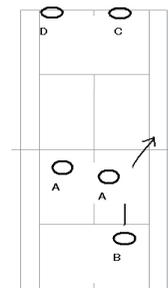
ワークシート7

- 1 C がボレーすることを考えて、C の方を向き、動きをよく見ている。ボレーされたボールを、フォローするが、打てるボールはチャンスボールと思って決めに行く。



2 → ↑ 1

- 2 短いボールを C がやっとなら、後に浮いてきたボールをスマッシュしたり、短く返してきたボールをフォローするためにポジションを近く取る。また、近づくことによって、相手の打つコースを消してプレッシャーをかけることになる。



試合

**メンタル  
ソフトテニス緊張度チェックシート**

1 大事な試合で、ファイナルゲーム、ポイント6-4でリードしています。  
 こういう状況で以下の質問に答えなさい。

1 : ない 2 : 少しある 3 : 時々ある 4 : 良くある 5 : 常にある

NO	質問	回答
1	その場を逃げ出したくなる	1 2 3 4 5
2	うまくプレーできないのではないかと不安になる	1 2 3 4 5
3	失敗やミスのが心配になる	1 2 3 4 5
4	監督や仲間をがっかりさせるのではないかと不安になる	1 2 3 4 5
5	手足がふるえてくる	1 2 3 4 5
6	手が汗ばんでくる	1 2 3 4 5
7	消極的になることがある	1 2 3 4 5
8	いつものリズムがこわれる	1 2 3 4 5
9	負けた時のことが気になる	1 2 3 4 5
合計点 (A)		

2 大事な試合で、ファイナルゲーム、ポイント4-6でリードされています。  
 こういう状況で以下の質問に答えなさい。

NO	質問	回答
1	その場を逃げ出したくなる	1 2 3 4 5
2	うまくプレーできないのではないかと不安になる	1 2 3 4 5
3	失敗やミスのが心配になる	1 2 3 4 5
4	監督や仲間をがっかりさせるのではないかと不安になる	1 2 3 4 5
5	手足がふるえてくる	1 2 3 4 5
6	手が汗ばんでくる	1 2 3 4 5
7	消極的になることがある	1 2 3 4 5
8	いつものリズムがこわれる	1 2 3 4 5
9	負けた時のことが気になる	1 2 3 4 5
合計点 (B)		

3 結果  
 点数 A - B = ( ) 点  
 自分はどんな時に緊張するか考えてみなさい

**ソフトテニス不安度チェックシート**

1 大事な大会、自分よりも強い相手が次の対戦です。まだゲームが始まる前の段階です。  
 あと10分ほどで試合開始。こういう状況で以下の質問に答えなさい。

1 : ない 2 : 少しある 3 : 時々ある 4 : 良くある 5 : 常にある

NO	質問	回答
1	対戦相手(チーム)の強さが気になる	1 2 3 4 5
2	だれかと交代してもらいたい気持ちになる	1 2 3 4 5
3	うまくプレーできないのではないかと不安になる	1 2 3 4 5
4	失敗やミスのが心配になる	1 2 3 4 5
5	顔がこわばってくる	1 2 3 4 5
6	手足がふるえてくる	1 2 3 4 5
7	技術について自信がなくなる	1 2 3 4 5
8	落ち着いた動作ができなくなる	1 2 3 4 5
合計点 (A)		

2 大事な試合、自分よりも強い相手が次の対戦です。まだゲームが始まる前の段階です。  
 あと30分ほどで試合開始。こういう状況で質問に答えなさい。

1 : しない 2 : 少しする 3 : 時々する 4 : 良くする 5 : 常にする

NO	質問	回答
1	基礎技術や不安な技術を練習する(空いているスペースなどで)	1 2 3 4 5
2	負けてもともと、気楽に楽しくやればよいと考える	1 2 3 4 5
3	得意なパターン・作戦・以前よかった場面・勝つためのイメージを思い浮かぶ	1 2 3 4 5
4	水を飲む、顔を洗う、トイレに行く	1 2 3 4 5
5	一人になる、空や天井を見る	1 2 3 4 5
6	準備運動、筋肉ストレッチ、マッサージ、手足顔をたたくなどをする	1 2 3 4 5
7	お守りや身につける、縁起をかつぐなどをする	1 2 3 4 5
8	目を閉じて、黙想する	1 2 3 4 5
合計点 (B)		

**メンタル  
ソフトテニス試合後メンタル達成度チェックシート**

1 大事な大会、試合が終了しました。結果はさておき、自分の心の内面はどうだったか  
 チェックしなさい。

1 : できない 2 : 少しできた 3 : 時々できた 4 : 良くできた 5 : 常にできた

NO	質問	回答
1	最後まであきらめずにがんばることができた	1 2 3 4 5
2	闘志(とうし=戦う気持ち)があった	1 2 3 4 5
3	自分の目標を達成する気持ちで試合をした	1 2 3 4 5
4	「勝つ」という意欲が強かった	1 2 3 4 5
5	自分を見失うことなく、いつもの気持ちでできた	1 2 3 4 5
6	勝敗を意識して、緊張しすぎることなく試合ができた	1 2 3 4 5
7	集中して試合ができた	1 2 3 4 5
8	自信があった	1 2 3 4 5
9	試合での作戦や状況判断がうまくいった	1 2 3 4 5
10	試合中や試合の合間には仲間とはげましあって試合ができた	1 2 3 4 5
合計点 (A)		

2 分析(ぶんせき): うまくいった所と、うまくいかなかった所を選んで、その内容と理由、改善点を書きなさい。いくつもあれば線で区切る

【うまくいった点】

NO	内容・理由	改善点

【うまくいかなかった点】

NO	内容・理由	改善点

メンタル  
ソフトテニス試合中メンタルパフォーマンスチェックシート

1 大事な大会、試合中にあなたができること、できないことをチェックしなさい。

1：できない 2：少しできる 3：時々できる 4：良くできる 5：常にできる

NO	質問	回答
1	もう、思い切ってやろう！などと開き直りのプレーができる	1 2 3 4 5
2	結果はあとからついてくるもの、と考えることができる	1 2 3 4 5
3	最後まで負けない気持ちを持ち続けることができる	1 2 3 4 5
4	常に冷静さを演技できる	1 2 3 4 5
5	堂々とした態度を演技できる	1 2 3 4 5
6	相手に自分が自信があるようにみせることができる	1 2 3 4 5
7	ピンチに空を見上げることができる	1 2 3 4 5
8	大きな声を出し、自分をはげますことができる	1 2 3 4 5
9	ピンチに大きく深呼吸することができる	1 2 3 4 5
10	ベストを尽くして天命を待つという意識になれる	1 2 3 4 5
11	苦しいときはチャレンジ精神に切り替えることができる	1 2 3 4 5
12	ミスにしても、次、がんばろう！と切り替えられる	1 2 3 4 5
13	負けた時のことは考えないようにできる	1 2 3 4 5
14	ペアに声かけができる	1 2 3 4 5
15	笑顔を見せることができる	1 2 3 4 5
合計点 (A)		

メンタル面チェックシートの活用方法

(1) ソフトテニス緊張度チェックシート

これは状況を設定しています。ファイナルの6-4でリードしている場面とリードされている場面です。リードしている場面で、リードされている場面よりも緊張度が高い場合(点数が高いほど、緊張度が高いのでA-Bの点数が+になる)は、勝負弱く、大事な所でミスの多い選手だと予想されます。通常はリードされている方が緊張するのですが、両方とも数値が低い場合は、その選手は緊張度が低く、メンタル的に安定、もしくは強いことが想像できます。この調査は、ソフトテニスで一番緊張するであろう、ファイナルの6-4という場面設定から、その選手の心理状態をはかる目的のものです。あくまで目安ですが、合計平均は2.4点になるように設定しています。2.4点よりも下なら、緊張度が低く、それより高ければ緊張度が高いと言えます。

(2) ソフトテニス不安度チェックシート

不安や緊張は、試合前から始まります。その不安や緊張が、どこから来ているのか？というのを「1」の質問ではかっています。合計2.4点が平均でこれ以上ですと、不安度が強いことを表しています。2は、不安を解消するために有効な行動面を質問項目に入れています。これをしっかりと行えば、1の項目の不安解消に効果があるというものです。

(3) ソフトテニス試合中メンタルパフォーマンスチェックシート

ここでの質問項目は、試合中にこうしたら、メンタル面でよくなるという項目です。これでも調査結果から特に有意差があったものだけを集めました。試合の度に何度も使って、向上したかどうか経過観察していくのも良いと思います。これは合計点6.0点を合格点として目指してください。

(4) ソフトテニス試合後メンタル達成度チェックシート

このチェックシートは試合後に反省として行うものです。自分自身のメンタル面の振り返りとして使います。これは合計点4.0点を合格点として目指してください。

2はうまくいった所と、うまくいかなかった所を選んで、その内容と理由、改善点を書くようにします。

(1)~(4)のチェックシートは、相互に関連しています。心理面、そして、それを解消するためのメンタル面の考え方、そして行動で不安や緊張を解消していく方法など、このチェックシートには、質問に答えるだけでなく、改善の項目がたくさん盛り込まれています。

速いボールを打つ 上半身編 チェックシート(上級用)

(○を付けてください)

1 テイクバックの引くタイミング

- ①バウンドと同じタイミングで引いている
- ②ボールのバウンドよりも早く引いている
- ③バウンドよりも遅いタイミングで引いている

2 テイクバックのラケットヘッドの位置

- ①上
- ②ななめ上
- ③横

3 テイクバック時のグリップ

- ①2-3本指で握っている程度
- ②軽く手全体で握っている
- ③力強く握っている

4 ラケットヘッドの落下

- ①自然に落下
- ②自分で下げる
- ③下がらない

5 腰のひねり

- ①ひねりの足、腰、肩の差が大きい
- ②中間くらい
- ③ひねりが少ない

6 腰の回転が速い

- ①速い
- ②中間くらい
- ③ゆっくり

7 打った後の右肩が相手に向く

- ①右肩が自分の打ったボールの方向まで向く
- ②中間くらい
- ③打った後に右肩は後ろにある

8 打ったボール

- ①順回転のボールが飛んでいく
- ②様々な回転のボールが飛んでいく
- ③逆回転のボールが飛んでいく

1~8の合計点  ①②③を点数として計算する。

参考画像



ラケットヘッドが上



グリップがゆるい



自然にヘッドが下がる



腰と足と肩の位置のひねりの差。打ち終わった後に相手コートの方まで右肩が向く

**速いボールを打つ 下半身編 チェックシート(上級用)**

(○を付けてください)

**1 テイクバックの時、がに股の瞬間がある**

- ①ある
- ②わからない
- ③ない

**2 がに股の後にひねりと同時に前足のヒザが入る**

- ①良くはいる
- ②時々はいる
- ③全く入らない

**3 後ろ足のキックが入る**

- ①良くはいる
- ②時々はいる
- ③全く入らない

**4 打つ時、背筋が立っている**

- ①垂直に立っている
- ②腰は曲がっているが背筋は伸びている
- ③腰も背筋も前かがみ

**5 重心移動がある**

- ①後ろ足から前足に重心が移る
- ②両足に体重が平等にのっている
- ③大きな体重移動がある

**6 重心が全体に低く感じる**

- ①とても低い
- ②中間
- ③高い

①②③を点数として計算する。  
合計する。

1~6の合計点	
---------	--

参考画像



瞬間的ながに股  
重心は低い



ヒザ入りの程度で○(女は)



後ろ足のキック



↑重心が高い



背筋が立っている。

**時間をコントロールする チェックシート(上級用)**

フォア

(○を付けてください)

**1 頂点打ちで(打ち方は自由)**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

**2 ライジングで(打ち方は自由)**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

**3 サイドストロークのライジングで**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

**4 アンダーストロークのライジングで**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

**5 高い打点でのライジングで**

- ①10球中7球以上を入れることができる
- ②10球中5球以上を入れることができる
- ③10球中5球未満しか入らない
- ④ほとんど打てない

**6 打つ時にボールを押しているか**

- ①ボールを押している
- ②ボールを少し押している
- ③ボールをたたいている

①②③を点数として計算する合計する。

1~6の合計点	
---------	--

GOOD POINT

BAD POINT

参考画像



X

# スイングスピード フォアチェックシート(上級用)

(○を付けてください)

## 1 素振りでもレベルスイング

- ①同じスピードでゆっくりと振るスイングができる
- ②ゆっくりはできるが同じスピードではない
- ③ゆっくり振ることができない

## 2 回転のあまりかからない高いロブを打つ

- ①ボールを持ち上げるように打つことができる
- ②高いロブは打てるがボールを持ち上げていない
- ③高いロブがあまり打てない

## 3 高い打点でもレベルスイング

- ①力を抜いてゆっくりなスイングで高い打点で打つことができる
- ②高い打点で打てるが、力が入ってしまう。
- ③高い打点で打つことができない。

## 4 フルショットが打てるか

- ①ラケットを高い打点でも低い打点でもフルショットしてボールを打つことができる
- ②全ての打点ではないができる高さできない高さがある。
- ③フルショットでボールを打つとどこに飛んでいくかわからない。

## 5 フルショットするとき力が抜けているか

- ①肩、腕、背中、足などの力が抜けている
- ②どこかに力が入っている
- ③全身に力が入っている

## 6 フルショットの時のラケットの動き

- ①ボールを押している
- ②ボールを少し押している
- ③ボールをたたいている

## 7 フルショットでストレートに打てるか

- ①打てる
- ②だいたい打てる
- ③打てない

\*打てるかどうかは10球中7球を目安にしてください(全て)

1~7の合計点

①②③を点数として計算する合計する

GOOD POINT	
BAD POINT	

参考画像



# ソフトテニスの歴史やルール ワークシート1

## 1 ソフトテニスの歴史について正しいものを選びなさい

- ①ソフトテニスはアメリカで生まれたスポーツだ。
- ②ソフトテニスが生まれたのは明治10年頃である。
- ③ソフトテニスは硬式テニスから日本に伝わったのがきっかけで生まれた。

## 2 ソフトテニスの現状で正しいものを選びなさい。

- ①ソフトテニス経験者は7000万人いる。
- ②2011年現在中学生男子は女子よりも競技人口が多い。
- ③現在の競技している人は中学生が一番多い。

## 3 試合形式について ( ) 内に適する語句を入れなさい。

- ①試合には一人対一人で行う ( ) と二人対二人で行う ( ) がある。
- ②試合の形式としては個人戦と ( ) 戦がある。

## 4 語句を説明したものを以下から記号で選びなさい。

- ①ラリー ( )
- ②コンビネーション ( )
- ③スマッシュ ( )
- ④ロビング(ロブ) ( )
- ⑤ボレー ( )

ア、ネットプレーの一つでノーバウンドでラケットを振って打つプレーイ、ネットプレーの一つでノーバウンドでラケットを振らないで打つプレーウ、球の打ち合いが続くこと

エ、山なりのゆるいボール

オ、パートナー同士がお互いにカバーし合ったり、相手の陣形を崩すような配球をしったりすること。

メモ

# ワークシート2 (試合のやり方)

## 1 トスの順番を正しい順に並び替えなさい

- ①負けた方がラケットを回す
- ②あいさつはサービスライン上でまず行う
- ③勝った方が、公認マークを表として、言い当てる。
- ④あいさつの後にネットへ向かい、再度あいさつを行う。
- ⑤じゃんけんをする

順番 ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( )

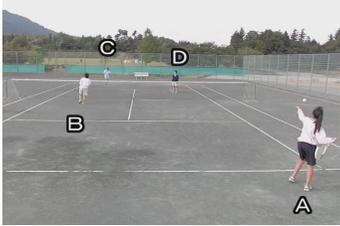
## 2 トスを当てることができなかった場合、正しいもの一つを選びなさい

- ①相手が先にレシーブをとったので、自分たちは自然にサーブになるので、そのまま何をしないでよい。
- ②相手が先にレシーブをとったので、自分たちはコートサイドをとることにした。
- ③相手がサーブかレシーブをとることをしないで、コートサイドをとったので、それではどちらがサーブをして良いかわからないので、それは間違いだと相手に言った。

3 以下の問いに答えなさい

- ①試合前の乱打の時間は何分か ( ) 分
- ②審判は試合を始める時に何とコールするか ( )
- ③サービスはクロス、逆クロスどちらからスタートするか ( )
- ④サービスは一度に何本打つ権利があるか ( ) 本

4 サービスの順番とゲームの終了について空欄を埋めなさい。



- ①Aが( )ポイント分打つ後に、( )が同じように2ポイント分打つ
- ②その後は、また( )に戻りあとは繰り返す。
- ③どちらかが( )ポイント取った方が( )ゲーム取る、3-3になった時は( )となり片方が( )ポイント差がつくまで行う。
- ④7ゲームマッチは( )ゲームを取った方が勝者となる
- ⑤1, 3, 5ゲームごとに( )となり( )でコーチを受けることができる。

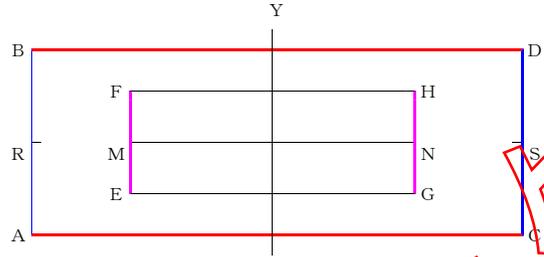
⑥ゲームカウント3-3になると( )ゲームとなり、ファイナルゲームは( )ポイント取った方が勝者となる。

『はじめてのソフトテニス』

ワークシート3 (ラインと判定区分)

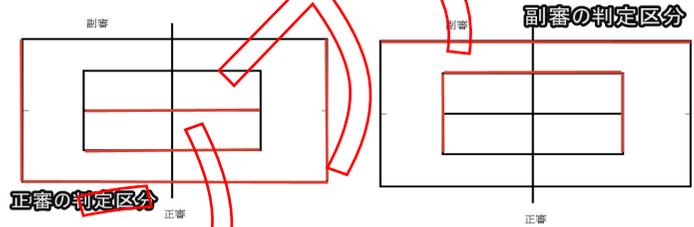
1 以下のラインの名前、もしくは区画を記号で書きなさい

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| (線名)            | (区画)            |
| サイドライン ( )      | ( ), ( )        |
| サービスサイドライン ( )  | AB, CD ( ), ( ) |
| サービスセンターライン ( ) | EF, GH ( ), ( ) |
|                 | R・S             |



2 上記の図に正審の判定区分を太い線で書きなさい。右側が正審です。

3 副審の判定区分を太い線で書きなさい。



4 審判と判定について正しいものには○間違えているものには×を記入しなさい

- ①正審の判定区分ラインと副審の判定区分ラインはきちんときまっている。( )
- ②ライン上は1mmかすっているくらいのボールは「アウト」となる。( )
- ③正審の判定区分を副審が判定しても問題はない。( )
- ④審判はインの時は「イン」とコールする。( )
- ⑤アウトなどの審判の発声があるまでをインプレーと言う。( )
- ⑥審判は大きな声でコールしないとイケない。( )

ワークシート4 (失点になるケース)

1 失点になるケースで、語句の説明で正しいものを以下から記号で選びなさい

①アウト	
②ダブルフォルト	
③ネット	
④ツーバウンズ	
⑤ボディタッチ	
⑥ネットタッチ	
⑦ネットオーバー	
⑧ドリブル	
⑨インターフェア	
⑩ダイレクト	

- ア、ボールなどでネットを超えてラケットでボールを打ってしまった場合
- イ、インコートでバウンドしたボールが2度目のバウンドした後打った場合
- ウ、ラケットや衣服、体がネットにさわった場合
- エ、ラケットでボールを2度打ってしまった場合
- オ、打ったボールがプレーヤーの服や体に直接当たった場合
- カ、上記オの場合でレシーブの時とアウトコートにいた場合
- キ、ラリー中のボールがネットにあたり相手コートまで行かなかった場合
- ク、アウトコートにワンバウンドした場合
- ケ、相手が打つのをじゃましたり、相手コートに入るなどをした場合
- コ、サービスを2度失敗した場合

2 以下の問いに答えなさい

- ①サーブの時にネットに当たって入った場合を何というか ( )
- ②上記の場合、サーブはどうなるか? ( )
- ③ラリー中の場合、ネットインの場合はどうなるか? ( )
- ④審判はツーバウンズやインターフェアなどを見つけた場合は、コールとともにどんな動作をするか ( )
- ⑤ボールをネット上で打った後に、ラケットが勢いでネットを超えてしまった場合はネットオーバーになるか、ならないか ( )
- ⑥審判はネットやツーバウンドで明らかなのはコールはどうするか ( )

## ワークシート5 (正審のコールと副審の役割)

### 1 正審のコールについて空欄に語句を記入しなさい。

- ①正審は選手全員に聞こえるように ( ) で常にコールする。
- ②乱打から試合を開始する時は ( ) と声をかける。
- ③ポイントは常に ( ) 側から言う。
- ④ポイントが3-3になった時は ( ) と言う。
- ⑤上記で片方がリードした時は ( ) と言う。
- ⑥4ポイント終了してゲームが終わったら ( ) と言う。
- ⑦1, 3, 5ゲーム終了であれば ( ) と言い、サーブがかわるだけだったなら、( ) と言う。

### 2 レディの後の試合を始める前の正審のコールについて空欄に語句を書きなさい。

「( ) サイド、田中・佐藤ペア ( ) サイド 高橋・山田ペア 7ゲームマッチ ( ) 」とコールして、試合開始を宣言します。

### 3 副審の役割について答えなさい

①右上の写真は何の合図か ( )

②右下の写真は何の合図か ( )

③正しいものには○、間違えておるものには×を記入しなさい。

ア、副審はサーブの時は、レシーブ側のサービスライン延長線上に位置する。 ( )

イ、原則インの合図は行わない。 ( )

ウ、インの時は微妙な時だけインの合図を小さく行うのは良い ( )

エ、サイドアウトの場合は、その方向を向き、外側の手をしっかりと上げる。 ( )

オ、ネットタッチやオーバーネットなどを見つけた場合は副審は何もしないでよい ( )

カ、副審はベースライン上など正審の判定区分は手を上げたりしない。 ( )



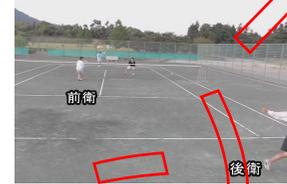
外側の手を挙げる



----メモ----

## ワークシート6 (ポジションと役割、展開)

### 1 以下の問いに答えなさい



- ①左の写真のように前衛と後衛に役割分担して戦う陣形を何というか ( )
- ②以下は後衛、前衛について解説したもののだが、それぞれどちらの説明か記入しなさい。  
ア、ベースライン近くにおいて、主にワンバウンドしたボールを打つ。 ( )  
イ、攻撃的な役割として、ノーバウンドのボールを打つ。 ( )
- ③ペアで平行な形 (たとえば両方後衛) を何と言うか ( )

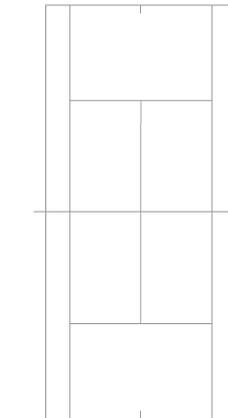
### 2 以下空欄にあてはまる語句を記入しなさい

- ①平行陣にはダブル ( ) とダブル ( ) がある。
- ②雁行陣の試合では ( ) というものが生まれる。
- ③ ( ) 展開、 ( ) 展開、 ( ) 展開がある。
- ④ストレート展開には ( ) ストレート展開と ( ) ストレート展開がある。

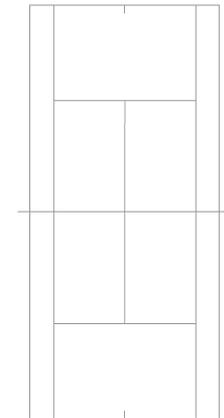


逆クロス展開

### 3 下の図に両ペア雁行陣としてクロス展開とストレート展開を図で示しなさい。



クロス展開



ストレート展開