

《令和6年度広島市スポーツ推進委員 実務研修会》中区会場

2025年2月2日(日)

～エスキーツennis～

趣旨:各区におけるスポーツ活動の指導・普及を目的

場所: 中区スポーツセンター(2月22日に西区スポーツセンター 2会場で実施)

時間: 9時25分～12時30分(受付9時～)

南区スポ推参加者:26名(2チーム)

☆用意するもの



コートは設営済み
ラケット ボール(エスキーツennis協会が準備)



受付グッズ
名簿
讲义資料
名札(名前シールを養生テープに
貼り、テープを胸に貼る)

9時
9時25分
9時30分

受付開始 最初に受付に行った人が南区の書類を受け取り各区で出欠確認

(ア)開講式

(イ)基本動作説明

○ボールになれる
各コートに2名
の指導者が付き、
それぞれの練習を説明



開講式

チームごとの番号が書かれた
椅子の前に1列で並ぶ。

(ウ)実技①

○レシーブ練習

投げたボールを
レシーブ



自分一人でボール
を打ち続ける

レシーブはボール
を待って押し出すよ
うに当てる

(エ)ゲーム① ○ラリーカウントゲーム



2対2でできるだけラリーを続ける。ラリーの数を数えておき、最後にどれくらい続いたかを、チームごとに比べた。最高は安佐北の75回！



2対2でレシーブ

(オ)実技② ○サーブ練習

サーブは**広げた手のひらの上にボールを乗せ、肩の高さより低い位置からボールを自然落下させ、ワンバウンドで跳ね上がったボールを、対角線上のコートの内側の線の枠内に入れる。**実際はボールがあまりバウンドせず、低い姿勢でボールを打つ必要あり。高く打ちあげてしまってアウトになったり、低く打ってネットにかけてしまったりするので注意。**サーブが終わるまでコート内に入らないこと。**

10時15分
10時20分

休憩

(カ)ルール説明 ○ルール説明 (実際の試合を見て学んだ)

◎3セットマッチ、2セット先取の方が勝ち

◎1セット11点(7点の場合あり)同点の場合は2点連続得点の方が勝ち

◎じゃんけんで勝った方がサーブかコートを選ぶ

◎サーブはネットに向かって右側から、左右交互(ダブルスでは、パートナーと交互)に行う

◎双方の得点合計が5点(7点ゲームでは3点)ごとに相手とサーブを交替する

⚠サーブのレシーブはボールを**ワンバウンド**させてから打ち返す(ノーバウンドではいけない)

⚠ラリー中に**連続して同一のプレイヤーがノーバウンド**で打ち返すことはできない
(ダブルスでは、ペアのどちらがアタックを打ってもよい。交互ならよい)



(キ)実技③ ○アタック練習①②



テニスでいうボレーのような打ち方。前に出た人がノーバウンドで打ち返す。

⚠️ 打った時にラケットがネットに当たったらネットタッチ、ネットを越えたらオーバーネットとなる。

11時20分

休憩

11時25分

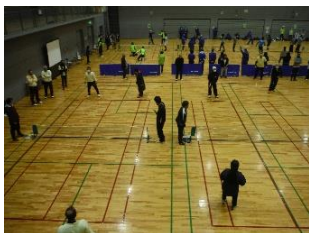
(ク)講義 ○エスキーテニスと平和(資料参照)



発明家だった宇野本さんが、原爆でお子さんを失うという悲しい経験をしながらも、広島県の行政や原爆からの復興を目指す方々から、「老若男女が気軽に楽しめるスポーツを作してほしい」との要望を受けて、エスキーテニスを考案された経緯と80年にわたる歴史の講義を受けた。4代目の宇野本愛生さん(16歳)がエスキーテニスを広めるために、ジュノンボーイに応募し、ファイナリストになっています。(当日参加されました！)

11時45分

(ケ)ゲーム② ○試合



特別ルール(サーブを1回失敗してももう1回打てる、サーブは対角線上の外枠までOK)で、ダブルスの試合を行った。
サーブが入らず苦戦しました…。

12時20分

(コ)記念撮影

終わりに、全員で記念撮影をしました！

12時25分

(サ)閉講式

12時30分

○片付け



最後、会場の後片付けを全員で手伝いました。コートのラインを貼っていた赤いテープは再利用されるそうで、巻き方に苦労しながら巻き取りをされていました。

一時は平和大通り沿いにコートがあり、またマツダの工場の道路にもコートが作られ、チームもたくさんあったそうです。昼休憩に社会人も気軽に運動していたそうです。現在南牛田公園や龍王山公園にコートがあるそうです。

広島発祥で80年近くたつけど、まだニュースポーツと言われると残念そうにいられていました。今回、エスキーテニス協会と全日本エスキーテニス連盟の方々が、たくさん指導者として関わってくださっていて、各コートに2名ずつついていただき、細やかに指導してくださいました。ありがたかったです。

〈参考〉

ネット: 4.4m×0.55m

ラケット

