

令和7年度タレント育成能力開発プログラム⑥（3期生）

1 開催日時	令和7年10月19日（日）9時00分～12時00分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（県立スポーツセンター） スポーツアリーナ1 メインフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生 27名（在籍50名）
4 実施内容	身体能力開発プログラム「SAQ トレーニング」 競技スポーツ体験プログラム「ソフトテニス」 講師 神奈川県ソフトテニス連盟 1 ボール操作・ラケット操作練習 ①ボールキャッチ（正面・背面） ②ラケットを用いたドリブル・リフティング（フォアハンド・バックハンド）   2 ワンバウンドラリー ラケットを使ってペアでラリー（上から・下から） 3 サーブ練習 フラットサーブ、スライスサーブ、カットサーブ（フォアハンド・バックハンド） リバースサーブ  

4 グランドストローク練習

- ①講師が手で落としたボールを打つ
- ②自分に向かってくるボールを打つ

5 レシーブ練習

相手のサーブを状況に応じた打ち方で相手コートに打ち返す

