

多賀高校女子ソフトテニス部



【目標】個人・団体インターハイ出場

【活動日・活動時間・活動場所】

平日…16:00～18:30

学校テニスコート・日立市民テニスコートなど

休日…午前 or 午後（練習試合のときは1日）

学校テニスコート・日立市民テニスコートなど

休養日…週1～2回（大会日程によって調整）

※今後の茨城県の方針によっては部活動の時間などが変更になることもあります。

【顧問・部員】

顧問 ①氏名：宍戸立樹（ししどたつき）※今年度より日立商業高校より異動

資格：日本スポーツ協会ソフトテニス公認コーチⅠ

②氏名：小川次郎（おがわじろう）

資格：日本スポーツ協会ソフトテニス公認コーチⅢ

日本ソフトテニス連盟1級審判員

※練習試合や合同練習などについては、宍戸立樹 sisido-tatuki@post.ibk.ed.jp へメールをください。

部員 4名（令和5年7月現在）

2年 3名（十王中・秋山中）

1年 1名（高萩中）

【指導方針】

- ① 視野を広く持ち、先を読んで迷わず行動する。
- ② 周りの人への気づかいを忘れない。
- ③ 自らの振る舞いや言動に気を配る。
- ④ ソフトテニスを好きになる。

【学校施設】

本校にはクレートコート3面・オムニコート2面・壁打ち場1面があります。様々な環境におけるトレーニングが可能となっております。



【活動風景】

練習試合の試合データ（3連続失点率・サーブゲーム取得率・マッチポイント取得率・ファーストサーブ確率など）を元に課題を設定して、課題を克服するためのトレーニングメニューを組んでいます。また上半身のひねりや体重移動、体幹軸の育成を目的にメディシンボールを取り入れたトレーニングを毎日行い、ソフトテニスプレーする上で必要な体の育成を図っています。



【部員4人からインターハイを目指す物語】

私（央戸）はソフトテニス未経験者です。しかし私の夢は「多賀高校の選手をインターハイに連れていく」ことです。人はこの目標を笑うかもしれませんが。バカにするかもしれませんが。たった4人で何ができると思うかもしれませんが。しかし私は違います。私が今までに接してきた選手の中には、中学時代に無名でも、高校3年間でインターハイまであと1歩というところまで成長した選手もいます。過去は関係なく、未来を決めるのは現在の自分の行動だということを選手たちから教えられました。

インターハイへの道は生半可なものではありません。多くのことを犠牲にしなければ達成できないイバラの道です。それでもこの目標に賛同し、ともにこの物語を完成させてくれる同志を私たちは求めています。