





スポーツピックアップ特集 知っているようで意外と知らない？

## 「ソフトテニス」ってどんな競技？

アマチュアスポーツチーム「Palaistra」に所属し、ソフトテニスプレイヤーとして活躍する中野さんと坂東さんにソフトテニスについて聞いてみました！

Palaistra ソフトテニス 坂東 尚美さん

Palaistra ソフトテニス 中野 絵実さん

## ソフトテニスと硬式テニスの違い

硬式テニスはシングルスとダブルス両方行なう競技ですが、ソフトテニスは主にダブルスで行なうのが主流な競技です。ですが最近はシングルスも盛んになってきましたし、3年前からは国体でもシングルスが取り入れられています。アマチュアや学生が主な競技者でプロスポーツ化されていない違いもあります。また、冬場の大会は屋内でやることもあります。この点も硬式テニスと大きく違いますね。

## ボール



見た目が一番違うのはボールですね。硬式テニスは黄色いボール、ソフトテニスは白色のゴム製のボールです。柔らかいし軽いので、屋外では風の影響を強く受けます。風上か風下で全然戦い方が変わりますよ。屋内ではボールの弾み方が屋外と大きく変わるので、また違った対応力が必要になります。

## ラケット

ラケットも硬式のものに比べると面が少し小さいし、握り方も違います。手の甲を上にして持ったときに地面とラケットの面が水平になるように握ります。硬式テニスでは面が垂直になるような握り方です。



## 打ち方

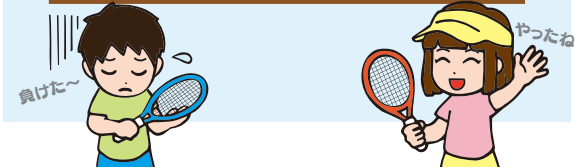
ソフトテニスは片手打ちです。硬式テニスのように両手打ちをすることはありません。硬式テニスよりもボールが飛ばないので、ラケットを振り抜くように打たないと相手コートに届かないんです。

## ルール

基本的なルールは硬式テニスと同じですが、大きく違うのはゲーム数とポイントの数え方です。ソフトテニスは基本7ゲームマッチで、1ゲーム4ポイント先取するとそのゲームの勝ち、先に4ゲームを取った方が勝ちとなります。ポイントの数え方は、「0、1、2、3」と数えます。

硬式テニスより1試合のゲーム数が少ないので、大会などでは1日に何試合もすることがあるんですよ。

|     | 1ゲーム | 2ゲーム | 3ゲーム | 4ゲーム | 5ゲーム | 6ゲーム | 7ゲーム  |
|-----|------|------|------|------|------|------|-------|
| ありな | ○    |      | ○    | ○    |      |      | ○ WIN |
| あるた |      | ○    |      |      | ○    | ○    |       |



## 生涯スポーツとしてのソフトテニス

ソフトテニスは激しく動く競技ですが、子どもからご年配の方まで幅広い年齢の方がプレーできるので生涯スポーツとも言われています。パートナーとコンビネーションを図ったり、ゆっくりラリーを楽しんだり出来ますし、仲間と長く続けられるスポーツなので、ぜひソフトテニスを楽しんでみてください。

## ソフトテニス豆知識

明治13年ごろにローンテニス(硬式庭球)がイギリスから伝わりましたが、硬式ボールは輸入品のため高価だったので比較的安価なゴムボールで代用されていました。その後ゴムボールを使ったテニスが徐々に広まり「軟式庭球」として全国に普及するようになりました。現在は競技の国際普及に伴って名称が「軟式庭球」から「ソフトテニス」に改められました。

日本生まれのスポーツなんだね!



REGULAR INFORMATION 平成30年度 スポーツ協会 ごあんない

総合スポーツセンターでは、一年を通じて様々な教室や事業、公開講座等が開催されています。

## テニス公開講座 参加者募集

これからテニスを始めたい人から既に愛好している人まで、誰でも参加できます。

## 開催日時

各週水曜日(4月~11月...18回)  
受付時間 午前9時00分~9時30分  
講習時間 午前9時30分~11時30分

|     |    |     |     |     |
|-----|----|-----|-----|-----|
| 9月  | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 10月 | 3日 | 17日 |     |     |
| 11月 | 7日 | 14日 |     |     |

## 開催場所

ALSOKぐんま総合スポーツセンター(テニスコート)

## 講習内容

参加者の技術に応じて基本からゲーム方法等の指導を行う。

- 初心者コース...初めてテニスをする方
- 初級者コース...1年程度経験のある方
- 中級者コース...1年以上経験のある方



## 参加料

1回700円(保険料、会場使用料、消費税を含む)

## 対象者/定員

一般県民(小学生以上、初心者から上級者)/各回50人程度

1. テニスシューズ、ラケット、飲料水等は必ず各自持参してください。
2. 雨天の場合は中止となります。(態度決定は1時間前。電話等で確認してください。)
3. お問い合わせ先/公益財団法人群馬県スポーツ協会スポーツ施設課  
電話番号027-234-5555

| 内容                   | 期日  | 時間                      | 対象        | 申込方法  | 料金  |
|----------------------|---|-------------------------|-----------|---|---|
| 健康・体力測定<br>(医学的検査含む) | 7月 7日・14日・21日<br>10月 20日・27日<br>11月 10日・17日・24日<br>12月 1日・8日<br>1月 12日・19日・26日<br>2月 2日 | 競技者 8:30~<br>一般者 13:00~ | 県民        | 事前に予約が必要です。<br>お問い合わせください。<br>(競技スポーツ課)<br>☎027-234-5555(代)<br>http://www.gunma-sports.or.jp/ | 3,500円  |
| 体力測定                 | 通年  | 随時                      | 競技者       |   | 個人 700円<br>団体20人以上 600円<br>高校生以下 350円<br>データ処理 350円 |
| 筋力測定                 |   |                         | 競技者       |   | 1,250円  |
| 最大酸素摂取量測定            |   |                         | 持久的種目の競技者 |   | 1,250円  |

スポーツ医事相談...随時、スポーツ愛好者及び競技選手のスポーツに関する傷害等について、スポーツドクターを紹介します。お気軽にお電話ください。(競技スポーツ課)

TOPICS (公財)群馬県スポーツ協会自主事業 お問い合わせ先/☎027-234-5555 (公財)群馬県スポーツ協会スポーツ施設課

## エンジョイ健康教室 参加者募集!!

スポーツの楽しさと汗をかき爽やかさを味わいながら、仲間の輪を広げましょう!!

■時間  
・午前の部(9時より受付) 9:30~11:00  
・午後の部(13時より受付) 13:30~15:00  
■会場/ALSOKぐんま総合スポーツセンター  
ぐんまアリーナ Aコート  
(前橋市関根町800番地)

■講師/群馬県健康スポーツ指導者協議会  
■定員/各教室1回30人程度  
■対象者/一般県民

- エクササイズボール(園城朋子先生)
- バドミントン(桑原三枝子先生)
- スローエアロビクス(須田浩子先生)
- ヨガ(丹羽道子先生)

| 日程   | 7月    | 9月    | 10月   |       |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 4(水) | 6(金)  | 11(水) | 13(金) | 18(水) | 20(金) | 25(水) | 27(金) |
| 5(水) | 7(金)  | 12(水) | 14(金) | 19(水) | 26(水) | 28(金) |       |
| 3(水) | 12(金) | 19(金) | 24(水) | 26(金) | 31(水) |       |       |

- ◆参加料/1回500円(保険料・会場使用料・消費税を含む)
- ◆申込受付/当日時間までに会場にお越しいただき、参加料も会場受付でお支払いください。
- ◆その他/上履き、タオル、飲料水等は各自持参してください。  
教室で使用する用具は全て協会が用意します。

## スタンプラリー

参加するともらえるスタンプを、10個集めると1回無料!

EVENT 平成30年 7月~9月の主なイベントご案内

| 大会等の名称                   | 日程              | 使用施設           | 主催者又は主管者        |
|--------------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 第8回北関東スポーツ吹矢大会           | 7月7日(土)         | ぐんまアリーナ        | 群馬県スポーツ吹矢協会     |
| 第58回関東七県対抗剣道大会           | 7月21日(土)・22日(日) | ぐんま武道館         | 群馬県剣道連盟         |
| 第28回全日本小学生ドッジボール選手権      | 8月11日(土)・12日(日) | ぐんまアリーナ・ぐんま武道館 | 群馬県ドッジボール協会     |
| 平成30年度群馬県戦没者追悼式          | 8月15日(水)        | ぐんまアリーナ        | 群馬県健康福祉部国保課     |
| 平成30年度関東ママさんバレーボールことぶき大会 | 9月8日(土)         | ぐんまアリーナ        | 群馬県ママさんバレーボール連盟 |
| 関東甲信越競技ダンス選手権大会          | 9月16日(日)        | ぐんまアリーナ        | 群馬県ボールルームダンス連盟  |

# ALSOKぐんま総合スポーツセンター 施設利用スケジュール (7月~9月)

| 7 月   |  |                                |                                       |
|-------|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| 日付    | 大会名称   | 人数                             | 施設名                                   |
| 1(日)  | 第73回国体予選会 / 体操競技・新体操<br>アザレア杯近県中学校選抜大会 / ソフトテニス<br>高体連ソフトテニス<br>国体2次予選<br>第1回昇段審査会 / 空手道   | 2,550<br>2,000<br>400<br>1,060 | ぐんまアリーナ<br>テニスコート<br>テニスコート<br>ぐんま武道館 |
| 5(木)  | 軽井沢CUP 群馬県予選 / テニス<br>第2回県知事杯GG交流大会  | 370<br>1,600                   | テニスコート<br>ふれあいグラウンド                   |
| 7(土)  | 第8回関東スポーツ吹矢大会<br>ファミリーエンジョイテニス<br>健康スポーツバング指導者バング研修会<br>雷電錬成会 / 剣道   | 2,450<br>290<br>200<br>740     | ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ<br>本館<br>ぐんま武道館     |
| 8(日)  | 天皇杯皇后杯全日本6人制<br>バレーボール選手権大会<br>群馬県予選会<br>新体操女子関東ジュニア予選会  | 1,650<br>1,120                 | ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館                     |
| 10(火) | 無 料 開 放 日  |                                |                                       |
| 13(金) | 関東信越地区高等専門学校<br>体育大会テニス競技<br>(14日、15日)   | 489                            | テニスコート                                |
| 14(土) | 全日本ドッジボール県予選   | 1,280                          | ぐんまアリーナ                               |
| 15(日) | 県柔道連盟指導者資格<br>更新・養成講習会<br>第35回全日本シニア県<br>予選バドミントン大会<br>第13回全国都道府県対抗少<br>年剣道錬成大会県予選 並び<br>第35回5,6,7段選手権大会<br>群馬県レクリエーション<br>大会インテイク大会 | 480<br>900<br>650<br>310       | ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館<br>サブアリーナ |
| 16(月) | 第38回県中学生空手道選手権大会<br>第20回関東中学生空手道選手権大会予選<br>前橋市中体連総合体育大会<br>バスケットボール大会<br>前橋市中体連総合体育大会<br>バレーボール大会                                    | 1,100<br>1,720<br>1,100        | ぐんま武道館<br>サブアリーナ<br>ぐんまアリーナ           |
| 18(水) | 県柔道連盟 晋中稽古(19日、20日)  | 1,750                          | ぐんま武道館                                |
| 19(木) | 前橋市 昇級審査会 / 空手道<br>県シニアGG交流大会  | 210<br>1,090                   | ぐんま武道館<br>ふれあいグラウンド                   |
| 21(土) | 第58回関東七県対抗剣道大会(22日)<br>スパーキッズ強化練習会<br>&強化練習会<br>スパーキッズ強化練習<br>会 / 空手道(22日)<br>前橋市中体連総合体育大会<br>バスケットボール大会                             | 1,520<br>275<br>200<br>1,960   | ぐんま武道館<br>サブアリーナ<br>ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ |
| 22(日) | 関東オープンベテラン卓球   | 270                            | ぐんまアリーナ                               |
| 23(月) | インターハイ強化研修会<br>/ ソフトテニス(24日、25日)<br>県高体連柔道専門部リーダ<br>ー養成研修会(24日、25日)  | 200<br>1,030                   | テニスコート<br>ぐんま武道館                      |
| 24(火) | 県中体連新体操 強化選抜大会   | 340                            | ぐんまアリーナ                               |
| 26(木) | 第36回関東弓道個人選手権<br>選抜大会県予選会(27日)<br>ヨネックスレディーズ群馬<br>県予選 / テニス(27日)<br>県民スポーツ祭 / バレーボール競技   | 500<br>510<br>200              | 弓道場<br>テニスコート<br>サブアリーナ、本館            |
| 28(土) | 県中学校総体<br>/ ソフトテニス(29日)<br>県中学校総体<br>第71回バスケットボール大会<br>(29日、30日)<br>県中学校総体<br>第69回ダンス発表会   | 2,700<br>3,260<br>380          | テニスコート<br>ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館           |
| 29(日) | 県中学校総体<br>/ 柔道(30日)  | 2,510                          | ぐんま武道館                                |

7月の休館日 2日(月) 9日(月) 17日(火)

| 8 月   |  |                                   |  |
|-------|--|-----------------------------------|--|
| 日付    | 大会名称   | 人数                                | 施設名  |
| 1(水)  | 県小学生総合体育大会<br>テニス競技会(2日、3日)<br>県中体連柔道部<br>強化合宿(2日)   | 932<br>450                        | テニスコート<br>ぐんま武道館                                       |
| 2(木)  | 県中体連体操・新体操部<br>関東大会強化合宿(3日)<br>県中体連剣道部<br>強化合宿(3日)   | 310<br>1,750                      | ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館                                      |
| 3(金)  | 県中体連ソフトテニス部<br>強化練習会(4日)   | 280                               | テニスコート   |
| 4(土)  | 県弓道連盟 三県合同練習<br>群馬県スポーツ少年団剣道大会   | 100<br>1,000                      | 弓道場<br>ぐんま武道館  |
| 5(日)  | 県弓道連盟 三県選抜<br>群馬県スポーツ少年団柔道大会<br>定期講習会 / ボールルームダンス<br>県中体連卓球部<br>関東強化練習会<br>公認指導員・上級指導員養成<br>講習会 / 空手道(12日、26日) | 230<br>1,300<br>350<br>500<br>180 | 弓道場<br>ぐんま武道館<br>本館<br>ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館               |
| 6(月)  | 第48回関東中学校<br>ソフトテニス大会(7日、8日)<br>第48回関東中学校 / バスケッ<br>トボール大会(7日、8日、9日)   | 4,360<br>3,850                    | テニスコート、ぐんま武道館<br>ふれあいグラウンド<br>ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ、ぐんま武道館 |
| 9(木)  | 県高体連弓道専門部<br>リーダー養成研修会<br>(11日、15日、16日、17日、22日、23日、25日)  | 600                               | 弓道場  |
| 10(金) | 無 料 開 放 日  |                                   |  |
| 11(土) | 第28回全日本小学生<br>ドッジボール選手権(12日)<br>県ジュニアクラブ対抗 / テニス   | 5,600<br>532                      | ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館<br>テニスコート                            |
| 12(日) | 県弓道連盟第二次地方審査<br>第66回全日本選手権大会<br>県予選 / 剣道   | 600<br>400                        | 弓道場<br>ぐんま武道館  |
| 15(水) | 平成30年度群馬県選抜選手権武<br>器高体連柔道専門部<br>リーダー養成研修会(16日、17日)   | 5,200<br>910                      | ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館                                      |
| 16(木) | 県高体連 新人テニス<br>個人予選(17日、18日)<br>県高体連空手道専門部<br>県アドバイザーコーチ<br>ング研修会(17日)  | 400<br>300                        | テニスコート<br>ぐんま武道館                                       |
| 19(日) | 第3回月刊バスケットボール<br>カップ(20日、21日)<br>群馬県選抜選手権大会 / 弓道<br>県中学生新人研修会 / ソフトテニス<br>県フォークダンス協会<br>指導者研修会                 | 4,560<br>370<br>1,900<br>100      | ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ、ぐんま武道館<br>弓道場<br>テニスコート<br>本館        |
| 20(月) | 高体連ソフトテニス専門部<br>夏季テニスタブルス  | 500                               | テニスコート   |
| 21(火) | 北関東4大学弓道大会<br>県高体連ソフトテニス専門<br>部リーダー養成研修会(22日、23日)  | 100<br>400                        | 弓道場<br>テニスコート  |
| 22(水) | 群馬県高校卓球強化大会(23日)   | 1,060                             | ぐんまアリーナ  |
| 23(木) | 第6回上毛新聞社旗<br>県夏季GG交流大会   | 1,690                             | ふれあいグラウンド  |
| 25(土) | スバルカップ<br>/ ミニバスケットボール<br>県中体連剣道部<br>強化練習会<br>群馬県選手権大会<br>(清水善造杯) / テニス  | 520<br>3,300<br>1,300             | ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ<br>ぐんま武道館<br>テニスコート                  |
| 26(日) | トンボ杯県中学校<br>夏季研修会 / ソフトテニス<br>小学校 / バンドフェスティバル<br>県中体連柔道部<br>強化練習会<br>生涯スポーツ講習会                                | 2,000<br>2,900<br>850<br>400      | テニスコート<br>ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ<br>ぐんま武道館<br>本館            |

8月の休館日 27日(月)

| 9 月   |  |                                       |  |
|-------|--|---------------------------------------|--|
| 日付    | 大会名称   | 人数                                    | 施設名  |
| 1(土)  | 第47回群馬県レクリエーション大会<br>県中体連卓球部 秋季強化練習会<br>群馬県選手権大会(清水善造杯)<br>/ テニス(2日、16日、17日、22日)   | 4,650<br>1,600<br>1,250               | サブアリーナ、ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ<br>テニスコート               |
| 2(日)  | 群馬県柔道連合会大会<br>6,7段研修会・女子部稽古会 / 剣道<br>マーチングバンド / バトン<br>トワリングフェスティバル<br>第2回昇段審査会 / 空手道<br>県中学校新体操部実技講習会                                     | 950<br>260<br>1,620<br>1,060<br>500   | ぐんま武道館<br>ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館<br>サブアリーナ  |
| 6(木)  | 第30回関東実業団対抗テニス<br>リーグ戦(7日、8日、9日)   | 430                                   | テニスコート   |
| 8(土)  | 平成30年度関東ママさん<br>バレーボールこぶき大会<br>第46回関東地区都県庁<br>バドミントン大会(9日)<br>県柔道連盟 強化選手選考会<br>県剣道連盟 8段研修会   | 3,300<br>400<br>600<br>280            | ぐんまアリーナ<br>サブアリーナ<br>ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館<br>ぐんま武道館 |
| 9(日)  | 群馬県スポーツ少年団<br>中学生交流大会 / 柔道<br>⑤日本38体操協会群馬支部<br>前橋グループのついで  | 1,440<br>362                          | ぐんま武道館<br>ぐんま武道館                                 |
| 10(月) | 無 料 開 放 日  |                                       |  |
| 13(木) | 第三回シニア弓道大会   | 370                                   | 弓道場  |
| 15(土) | 県高体連ソフトテニス<br>夏季テニスシングルス(16日)<br>県高体連柔道専門部 リーダ<br>ー養成研修会(16日、17日)<br>県高校1・2年生大会 / 空手道  | 800<br>910<br>1,300                   | テニスコート<br>ぐんま武道館<br>ぐんま武道館                       |
| 16(日) | 関東甲信越越級ダンス選手権大会<br>秋季大会・国体壮行会 / 弓道<br>群馬県インテイクホルマント大会<br>群馬県太極拳協会 競技会  | 3,800<br>510<br>310<br>550            | ぐんまアリーナ<br>弓道場<br>サブアリーナ<br>ぐんま武道館               |
| 17(月) | 群馬県マーチングバンド / バト<br>ントワリングフェスティバル<br>紫紺杯柔道大会<br>県フォークダンス協会民族舞踊講習会  | 1,620<br>340<br>264                   | ぐんまアリーナ<br>ぐんま武道館<br>サブアリーナ、本館                   |
| 19(水) | 第34回国民スポーツ祭<br>GG大会(1部・2部)(20日)  | 2,300                                 | ふれあいグラウンド  |
| 20(木) | 国体団結式・国体監督会議<br>第47回レクリエーション大会<br>エージェンシ体操 群馬の集い   | 1,100<br>500                          | 本館、ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ                             |
| 21(金) | あひあいレクリエーション   | 1,400                                 | ぐんまアリーナ  |
| 22(土) | 群馬県近県高校弓道大会(23日、24日)<br>全日本卓球選手権大会<br>群馬県予選会(23日、24日)<br>県高体連テニス専門部<br>新人テニス個人戦(23日)<br>第14回群馬県学生空手道<br>選手権大会・国体強化練習会<br>県高体連剣道 選手権大会(23日) | 1,800<br>2,900<br>440<br>280<br>1,400 | 弓道場<br>ぐんまアリーナ<br>テニスコート<br>ぐんま武道館<br>ぐんま武道館     |
| 24(月) | 群馬県小学生ソフトテニス団体戦大会<br>県空手道錬成大会  | 1,060<br>2,210                        | テニスコート<br>ぐんま武道館                                 |
| 27(木) | 日本女子テニス連盟<br>群馬支部クラブ対抗(28日)  | 916                                   | テニスコート   |
| 28(金) | 県教育委員会健康体育課<br>運動部活動指導者研修会   | 416                                   | ぐんま武道館   |
| 29(土) | 県高等学校弓道地区大会<br>中毛地区<br>県高体連空手道専門部<br>リーダー研修会<br>前橋市中体連バスケット<br>ボール新人大会(30日)  | 850<br>1,100<br>1,240                 | 弓道場<br>ぐんま武道館<br>ぐんまアリーナ                         |
| 30(日) | 紅白試合・県民スポーツ壮年<br>柔道大会 女子年齢別大会<br>第42回群馬県小学生総体剣道大会  | 660<br>1,200                          | ぐんま武道館<br>ぐんま武道館                                 |

9月の休館日 3日(月) 11日(火) 18日(火) 25日(火)

\*主催者の都合で中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## ALSOKぐんま総合スポーツセンター

〒371-0047 前橋市関根町 800 番地  
公益財団法人 群馬県スポーツ協会

開館時間 9:00~21:00

受付時間 8:45~20:00

休館日 毎週月曜日

(月曜が祝日の場合は翌日が休館日、  
月曜が10日の場合は開館し、翌日が休館日となります。)

お問合せ 027-234-1200



①ぐんまアリーナ / ②ぐんま武道館 / ③ぐんま武道館  
弓道場 / ④本館 / ⑤サブアリーナ / ⑥アイスアリーナ  
/ ⑦テニスコート / ⑧ふれあいグラウンド / ⑨宿泊棟  
/ ⑩スポーツ資料館 / ⑪仮設アーチェリー場

### アクセス

| バス   | タクシー                       |
|--|----------------------------|
| JR前橋駅発: 群馬大発着由渋川市内行<br>群馬大正門前下車徒歩10分       | JR毛線: 前橋駅下車<br>所要時間 25分    |
| JR前橋駅発: 渋川市内行<br>又は小児医療センター行<br>関根町下車徒歩10分 | JR毛線: 新前橋駅下車<br>所要時間 25分   |
| JR新前橋駅発: 総合スポーツセンター行                       | JR上越線: 群馬総社駅下車<br>所要時間 15分 |
| JR群馬総社発: 総合スポーツセンター行                       |                            |

