



“楽しみながら上達” NTT西日本流のノウハウをあなたに!!

NTT 西日本シンボルチーム個別認定選手である
[中堀成生](#)、[高川経生](#)、[堀越敦子](#)、[大庭彩加](#)、[佐々木舞](#)
選手に加え、中本裕二総監督・女子監督(ジュニア
女子日本代表監督)、藤川幸徳男子監督が、基本の
ための基本ではなく実践につながる技と心、試合に勝
つためのポイントや練習法などを丁寧かつわかりや
すく解説する「Web レッスンページ」を開設しました。



このサイトは、ソフトテニスをはじめたばかりの中・高校生のみならず、趣味でこれからソフトテニスを始めようと考えている小学生からシニア層、さらには中・上級者までが活用できるものになっています。「楽しんで上手くなる」NTT 西日本流のノウハウであなたも上達のヒントをつかんでください。



なかほり しげお
中堀 成生

このWebレッスンで基本技術を学んで、ひとつでも多く勝利を掴め!



たかがわ つねお
高川 経生

このWebレッスンを見て、アナタもめざせ日本一!!



ほりこし あつこ
堀越 敦子

皆さんの基本技術の向上に役立ててください☆



おおば あやか
大庭 彩加

このWebレッスンを技術向上の近道にしてください(^_^)



ささき まい
佐々木 舞

私たちの技術を少しでも学んで、自分のものにしてくださいね♪

インデックス

Lesson.1



スペシャルインタビュー 「ソフトテニス問答」

～5人が語るソフトテニスの魅力～

- 中堀成生 ●高川経生
- 堀越敦子 ●大庭彩加
- 佐々木舞

▶ レッスンスタート

完全マスター「ボレー」

- 【フォアボレー】 高川経生
- 【ローボレー】 高川経生
- 【スマッシュ】 堀越敦子
- 【バックボレー】 高川経生
- 【ヒッティングボレー】 高川経生

▶ レッスンスタート

Lesson.4



Lesson.2



まずは正確な「構え」から マスターしよう

(グリップ、姿勢、目線、スタンス、体重移動…)

【後衛の留意点】 中堀成生
【前衛の留意点】 高川経生

▶ レッスンスタート

Lesson.5



完全マスター「サービス」

～トッププレイヤーの得意とする
サービスをあなたもマスター！～

●中堀成生 ●高川経生
●堀越敦子 ●佐々木舞

▶ レッスンスタート

Lesson.3



完全マスター「ストローク」

【フォアストローク】 中堀成生
【バックストローク】 大庭彩加
【スライスショット】 堀越敦子

▶ レッスンスタート

Lesson.6



NTT西日本流 「攻撃型平行陣」のススメ

【解説】 中本裕二
【実践編(フォーメーション)】
大庭彩加・佐々木舞
【実技編】 大庭彩加・佐々木舞

▶ レッスンスタート