

# 平成21年度 NTC「ナショナルメソッド」地域伝達強化合宿

## 中国地域合宿 報告書

中国テニス協会代表コーチ 平岡 康治

日程 平成21年9月19日(土)、20日(日)、21日(月;祝)

19日(土) 9:45集合 10:00~21:00

20日(日) 9:00~21:00

21日(月;祝) 9:00~16:00

会場 びんご運動公園(砂入り人工芝 インドア4面)

宿舎 ふれ愛ランド(福山市自然研修センター)

参加者 JTAナショナルコーチ 竹内 映二、JTA S&Cコーチ 平岡 珠美

中国テニス協会 津島 則之(理事長)、河野 博之・屋葺 道信(事務局)

西村 覚(ジュニア委員長)、山本 哲也(普及振興委員)

中国強化コーチ 井上 喜代志(山口)、柏井 正樹(島根) 平岡 康治(広島)

村川 洋(山口)、高木 利郎(鳥取)

中国S&Cコーチ 高川 亜紀(広島)

県代表コーチ 梅津 健太郎(島根)、武田 守弘(広島)、原田 耕二(岡山)

県代表S&Cコーチ 濱 万里子(広島)、大和 修一(島根)

男子選手 周藤 公貴(島根)、大庭 彰展(山口)、新見 大晴・所司 雄大・

板倉 司季・高坂 裕也(岡山)、今井 翼・池内 優斗(広島)

女子選手 永嶋 遥・木原 阿花理・八剣 和花・岡田 優香・小池 颯紀・

池田 月(広島)、森川 菜花(山口)、竹原 明里(岡山)

\*中国テニス協会では最新ランキングの上位8名を選手として選考している。

中国指導者講習会参加者 9月19日 8名、20日 11名 参加

### 内容

19日 10:00 開会式 津島理事長、西村ジュニア委員長挨拶

10:15 地域S&Cコーチによるフィジカルウォームアップ

11:15 地域コーチによるテニスウォームアップ

12:00~13:00 昼食

13:00 選手・指導者に対して竹内コーチからこの合宿についてのテーマの説明及び挨拶。



本年度のメインテーマは「トータルコーディネーション」。

「あそぶ」 「きづく」 「まなぶ」

「トータルコーディネーション」という概念の中でもゲームの中でのトータルコーディネーション能力の向上を図るプログラムを上記のコンセプトに基づく事を理想とする。

・ **講義 I** : トップ選手になるためには (選手に対して)  
スポーツとは? 「フェアプレーの精神」、「スポーツマンシップとは」、「人間力」などの話。

・ **講義** : 本年度の内容に関して (指導者、保護者に対して)  
本年度のプログラムのテーマ、コンセプトに関する説明。

14:00 ・ **オンコート 1 : コーディネーショントレーニング (フィジカル)**

ストレッチ・馬跳びなど遊びを混ぜたウォーミングアップ。

正しい姿勢のチェック、作り方。パワーポジションの説明と作り方。

・ **オンコート 1 : ベースライン対ベースラインの基礎 (テニス)**

課題は「集中」 「予測」 「判断」

・ ベースライン対ベースラインのストレートラリーの中で、構え、スタンス、打つ時の姿勢にアドバイス。

・ テイクバックを早くする、早く足を動かす、体重移動、体の回転などのアドバイス。

・ **発揮する力の調整 (フィジカル)**

・ 二人ひと組でキャッチボールしボールをコントロールする練習。ボールのスピードを遅くしたり、早くしたりコントロールする。ワンバウンド、ツーバウンド、3バウンドなどでもコントロールする練習

・ **球種・軌道 (高さ)・深さ・テンポなどを意識してコントロールしたストロークの応酬 (テニス)**

・ 半面のコートでのポイント練習。

・ ネットの上 (約1m) にひもを引っ張って、ひもを切るつもりで安定した高さを狙う練習、片方の選手がひもの上、ひもの下と交互に打つ練習、高さの変化。

・ **試合状況を想定して行う戦術的練習 (テニス)**

・ 2対1で1の選手がクロス2本打ちストレート1本打つ、その繰り返し。

・ **クーリングダウン (フィジカル)**



17:00 宿舎への移動

18:00 夕食・入浴

19:30 ミーティング

- ・講義Ⅱ：「トップスピンをマスターする」「戦術とは？」 竹内コーチ
- ・プロジェクターを使ってトップスピンの説明。  
トップスピンボールの効果、打ち方、戦術的な使い方。
- ・戦術の説明、オープンコートを作ろう。予測と判断が大事。



21:00

22:00 就寝

20日 06:30 朝のウォーキング・ジョギング・ストレッチ等

07:00 朝食

08:00 移動

09:00 ・講義Ⅲ：「打ち方」から「何をどのように打つか」へ 竹内コーチ

- ・戦術を頭の中でイメージする。どのようにしてポイントを取るかを計画する。
- ・「どのように打つか」から「どこへ打つか」、技術と戦術についての関係。  
選手がウォームアップ中に指導者を集めて本日の課題を説明。
- ・ウォームアップ（フィジカル）：昨日の復習、ストレッチ、昨日と違う方法でパワーポジションを作る方法を説明、実行。ラケットを使いより実践的な場面を設定してパワーポジションを確認する練習。
- ・オンコート2：ベースライン対ベースラインの基礎と応用（テニス）
  - ・1対1でクロスラリーをする、昨日同様、ネットの上にひもを引いて高さを意識する、狙うエリアをターゲットで指定する。「集中」を強調。
  - ・上の練習をベースラインから下がらずに行う。
  - ・2対1でラリー、1は指定されたエリアを狙う、両方のコーナーに入った数を数える。  
2分間でローテーションする。思い通りのショットを思いどおりの場所に打てるか。
  - ・1対1のストレートラリー、ひもの上・下を意識して変化をつける、ペースを変える、ターゲットを置いて落ちた場所も意識させる。
  - ・1面を使って1対1でポイント練習、クロスに続けてストレートに強い球を打つ。
  - ・1面を使って1対1でポイント練習、コーチが相手のバックに高い球を出す、相手の状況を見て前が出るかステイしてプレーするかを判断してポイントマッチをする。
- ・オンコート3：ベースライン対ネットでの基礎と応用
  - ・ネットプレーを練習するための予測や反応を高めるドリル・ゲーム（フィジカル）  
3人ひと組でゲームをする、二人はダブルスのサイドラインとセンターラインに立つ、一人はその間に立つ、二人はスポンジボールをワンバウンドで一人の人に当てようとする。次はワンバ

ウンドでもノーバウンドでもOKです。

・**ネットプレーでの基礎技術（テニス）**

- ・ 3人ひと組で二人がボレーボレーし、その間にもう一人が立ちボレーしたりしなかったりフェイクしたりする。
- ・ バドミントンテニス、ノーバウンドだけで強く打ってはいけない、サービスはサービスラインからアンダーサービスする、上から打ってはいけない、必ず下から上に打つこと。
- ・ 上のゲームをワンバウンドもOKです。ただし、ストロークはスライスのみ、トップスピンドで強く打ってはいけない。
- ・ 上のゲームをダブルスです。コートはサービスラインの前、アレーもOK。



12:00 昼食・休憩

- ・ 指導者講習会参加者に対しアンチドーピングのビデオ（指導者向け）を見せる。

13:00 ・「低年齢の育成に関する情報提供」（指導者講習会参加者） 竹内コーチ

日本で世界トップの選手を輩出するためには

「地域、都府県を主体にした低年齢選手の発掘・育成プログラムを充実させる必要がある」

・ **オンコート4：サービス&リターンの基礎と応用**

・ サービスのためのウォームアップ（フィジカル）

- ・ スムーズな動作を引き出す肩甲骨のドリル
- ・ スムーズな運動連鎖の基礎となるバランスドリル
- ・ サービス動作の最善につながる投動作ドリル

- ・ ボール投げ 肩の動き、ひざと股関節の曲げ伸ばし、体重移動、腰の回転、

・ **サービスの動作の最適化と実際のサービス練習（テニス）**

- ・ サイドラインに向かって真っすぐ練習、ターゲットを置いて当てるように。

- ・ オープンスタンスで体のひねりを体感する。

- ・ トロヒューポーズを作る

- ・ サービスボックスのコーナーのエリアを狙って打つ。1<sup>ST</sup>サービスで打つ。

- ・ サービスを打った後、すぐ構える練習。

- ・ スピンサービスの練習、ひもの上を通してボックスに入れる。

- ・ サービスのから振りをしてコーチが球出しし後はボレーヤーと2対1でラリーをする。交互に打つ。

- ・ コーチがサービスラインからサービスしレシーバーがリターンし、後はボレーヤーと2対1でラリーをする。

- ・選手がコーチに向かってサービスしコーチがボレーで返す、それをオープンコートに狙って打つ。  
サービスの後の準備を早くすること。
- ・試合状況を想定して行う戦術的練習。  
サーバーはセンターにサービスを打ちクロスにリターン、それをクロスに切り返しポイントをする。
- ・ダイナミックな動きを作る股関節～下肢の動きづくり (フィジカル)
- ・左右のボールキャッチ、ノーバウンドで、わざと膝よりおとしてキャッチする。地面すれすれで取る。
- ・上のドリルに前のボールをランダムに混ぜる、前のボールはワンバウンドで取る。
- ・上記の動きをテニスでする (テニス) ボレーで左右に球出しし浮いたら前に詰めてボレーする。  
振り回しでボレーする。サービスライン上でボレーする。
- ・グラウンドストロークで左右に振り回し。
- ・クーリングダウン (フィジカル)



17:00 宿舎への移動

18:00 夕食・入浴

19:30 ミーティング

・講義Ⅳ：アンチドーピングについての話 平岡 珠美 S&C コーチ

「スポーツの本質的価値」「スポーツマンシップの価値」についても言及する。

「なぜドーピングは許されないのか？」

「ドーピングを許したらスポーツはどうなるのか？」

といった問いかけで子供たちがスポーツの本質的な価値やアンチドーピング活動の必要性に気づいてくれることを期待したい。

・ジュニア選手に対して選手向けのビデオを見せて解説。

・中国コーチ・県代表コーチに対して指導者向けビデオを見せて解説。

21:00

22:00 就寝

21日 06:30 朝のウォーキング・ジョギング・ストレッチ等

07:00 朝食

08:00 移動

09:00 ・ウォームアップ (フィジカル)：昨日の復習、ストレッチ、平岡 珠美 S&C コーチ

・コーンを挟んでの鬼ごっこ

- ・レシーブのための反応ドリル、ジャンプを2回して出されたボールをノーバウンドでキャッチする。最初はボールが見えるところからコーチが出す。次は見えないように背中で隠して出す。



#### ・昨日の復習（テニス）

- ・テニスの基礎技術の練習、思い通りに打つ、コンスタントにラリーする。
- ・ひもを張って、ターゲットを置いてストレートラリーする。ベースライン対ベースライン
- ・ベースライン対ネットプレー、ボレー対ストロークラリー、スマッシュ対ロブラリー、ターゲットを狙って
- ・コーチが球出しをしてグラウンドスマッシュ練習。
- ・サービス練習、竹内コーチが個々にアドバイスしてまわられる。
- ・レシーブの練習、コーチがサービスラインからサーブをする、レシーバーは後ろ向きに構えてサーブの音を聞いて振り向きレシーブする。
- ・サービス&ボレー（男子）、スライスサービスの指導等。
- ・コーチがサービスラインからサービスしレシーバーがリターンし、後はボレーヤーと2対1でラリーをする。

12:00 昼食・休憩

13:00 ・オンコート5：ダブルスのゲーム

- ・「息を合わせる」感覚を学ぶためのコンビネーション動作（フィジカル）
- ・風船を使って、二人ひと組で、風船を地面に落とさないように交互に突き上げる。手足頭何を使ってもOK、足だけで、頭だけで、いろいろなバリエーションです。
- ・3人グループで風船2個を落とさないようにつく。
- ・戦術的思考性を磨くためのフィジカルゲーム（フィジカル）
- ・チェスゲーム  
駒を動かすゲーム、みんな楽しく頭を使い、動き回った。
- ・ダブルスに必要な基本の確認（テニス）
- ・サービスボックスの中で（アレーもOK）スライスだけでダブルスのポイントゲーム、ハードヒットはダメ、ボレーもOK。
- ・ダブルス固有の動き（フォーメーション等）の基本練習（テニス）
- ・クロスラリーをされていて前衛の人は5本以内にポーチに出なくてはいけない。（女子）
- ・ダブルスの試合、1stサービスは必ずサービス&ダッシュする。（男子）
- ・試合状況を想定して行う戦術的練習（テニス）
- ・オーストラリアフォーメーション（女子）  
相手のいいクロスリターンを封じる、得意なサイドでクロスラリーをすることができる。

- ・ダブルスの試合、1 s t サービスは必ずサービス&ダッシュする。2 n d サービスはレシーブ&ダッシュする。(男子)
- ・Iフォーメーション、スイッチ（サインプレー）の練習  
クーリングダウン

15:30 閉会式

津島理事長、竹内コーチ、平岡 S&C コーチ 挨拶  
記念撮影

16:00 終了



## 指導者の感想

### 広島県代表S&Cコーチ 濱 万里子 (T&T WAMサポート株式会社)

この度、NTC「ナショナルメゾット」地域伝達講習会にスタッフとして、参加させていただきましたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

今回、竹内映二プロの技術指導と平岡珠美トレーナーのコーディネーショントレーニングを同時に進め、身体の動き作りをした後、技術練習を行う運動性のある講習会になり、各コーチや選手・スタッフにも大変理解しやすい講習会であったと感じました。

12歳・11歳の選手に「トレーニングと言うものは辛いだけではなく楽しさもある」と感じてもらえる様に、「楽しさ」を大切に、ゲームを取り入れるなど大変工夫されたトレーニングメニューでした。選手にも大変好評

で楽しみながら、身体作り・動き作りができていた様子でした。選手から「楽しい、これならもっとやりたい」と言う声がきこえました。



また、ストレッチ（柔軟性）も徹底し、3日間同じストレッチを続け、効果や方法を選手自身が覚え、選手自身が進めるという、自ら行える環境づくりもできており、選手の今後に繋がるものになっていました。



この3日間は中身の濃い講習会で、私自身、大変勉強させていただきました。関係者の皆様に感謝致します。ありがとうございました。

### 岡山県代表コーチ 原田 耕二（ラスタットテニスクラブ）

この度は、地域伝達講習会に参加させて頂き、ありがとうございました

12歳以下となると、言葉では伝えにくい部分がありますが、講師の竹内プロ、平岡トレーナーはイメージで伝わりやすく話されており、とても参考になりました。竹内プロが「テニスは判断だけしかない」と言われ、（普段のレッスン等で）子供たちにすぐ答えを与えるのではなく、本人に考えさせて実行する力をつけてあげる事が大切だと再認識しました。

また、講義中でヨーロッパ地方では低年齢のジュニアが多い（多くなってきている）と聞き、ジュニアを鍛えるだけでなく、多くの子供達にテニスを普及させていく働きも大切だなと思いました。

気になる部分の一つ。講師のお二人が説明や個人的にアドバイスされても選手たちが返事をしていない事です。選ばれてきているという気持ちが弱いような気がしました。もっと自覚を持って参加して欲しいと思いました。子供達にはいつも元気よく、笑顔で大きな声で返事して欲しいです。

最後に、この合宿の事前の準備から、運営等をして下さった平岡コーチ、柏井コーチ、村川コーチ、高木コーチ、3日間お疲れ様でした。

そして、常に笑顔で楽しく教えて下さった竹内プロ、平岡トレーナー、3日間ありがとうございました。今回の合宿で感じたこと、思った事を考え、クラブに戻って生かしていきたいです。来年に向け頑張ります。

### 広島県代表コーチ 武田 守宏（福山平成大学）

全般を通して

本講習会の最大の目的は、ナショナルからの指導法、取り組むべき課題、最新情報などを地域に伝達することである。今回、竹内コーチより、「世界で活躍する選手を育てるためには、低年齢時を指導する地域の指導者の



果たす役割が重要であり、ナショナル側からもお願いしたいという」お言葉をいただいた。このような期待に応えるためには、ホームコーチの養成や地域コーチの協力体制の確立など、地域として世界を見据えた選手を育成できるよう考え実行していかなければならない。とすれば、本講習会へ参加した人数はこれでよかったのだろうか？ホームコーチ、地域コーチ、地域トレーナーなどがもっと多く講習会に参加し学ばなければならないといえる。広島県の場合、本講習会の案内はスポーツ関連の資格取得者や各団体には送付されており、また中国協会のHPには情報がアップされている。主催者側の連絡不足というよりは、地域の指導者の意識改革が必要な気がしてならない。ジュニア育成にかかわるクラブや学校からは最低一人でも講習会に参加するような雰囲気になれば、日本のテニス界も大きく変わるのではないかと考えられた。

#### テニスのコーチングに関して(竹内コーチ)

今回のテーマのひとつは「何をどのように打つか」であった。特に、スピンボールの有効性を明示し「安定性」だけではなく「攻撃的」に使うという考えのもと、選手が気づいて工夫することを重要視していた。その支援策としてネット上に張ったヒモを利用することであった。このような練習方法自体は新しいものではないが、この年代の選手が自分のボール軌道やスピードを考え一球一球に集中してラリーすることで、新たな戦術への応用を考える良いきっかけになったと感じることができた。

竹内コーチの指導全体を拝見して気づいたことは、アドバイスは非常に基本的なことであるものの、それを選手に気づかせる、考えさせるよう指導されていたところが印象深かった。

#### トレーニング指導に関して(平岡トレーナー)

数年前からコーチとトレーナーがセットで指導する現在の形式となり、多くの効果がもたらされたと思える。コーチにとってはこれまで指導し難かったトレーニング、ウォームアップ、ストレッチの指導方法、姿勢やフットワークなどテニスに必要な動きの要素を学ぶきっかけが増えたこと。選手にとっては、ウォームアップやクールダウンを通して体への気付き、体への配慮を学んだように思える。今回の講習会でも、立位姿勢、パワーポジションの指導を復習し改めて重要性を確認したり、選手が様々な考えのもと工夫したりスピードコントロールやコーディネーション系の運動を通して、あそぶ、きづく、まなぶという本年度のテーマが実感できた。

今回の内容でもっとも印象深かったことは、ストロークの振り回しからのランニングショットの練習に備えて前もって股関節の柔軟、体の動かし方などを指導されていたことである。球出しをしながら感じたことは、選手が走らされてもバランスを崩すことが少なくショットを打っていた。このような流れで練習が進行すると選手が自身の変化を捉えやすく、より積極的に「動き」に対して意識するのではないだろうか。

#### 講義(フェアプレー、ドーピング)に関して

今回の内容は、普段あまり聞く機会の少ない内容であり、私自身非常に勉強になった。この年代の選手にフェアプレーの意義や重要性、ドーピングをしてはいけない理由などを正しく理解させることは今後の選手生活だけでなく人間性にとっても大きな意味を持つと考えられた。また、今回の内容を整理して中高生や大学生の選手をはじめ、一般プレーヤーに対しても伝える必要があると感じた。

#### 山口県代表コーチ 村川 洋

3日間の合宿お疲れさまでした。大変お世話になりました。

先ず目に付いたのは、オンコートでのスキルトレーニングの前に、必ずS&Cトレーナーと打ち合わせを行い、スキルに応じた「複合トレーニング」が実施されていたこと。

強化合宿の対象年齢が低くなってきている事を考えると、なおさらその重要性が伺える。

この低年齢化に現場で対応しきれっていない部分が多くあるが、それでも最近では1.5～2時間の

レッスンに20～30分かけて、トレーニングを取り入れています、又 自宅で出来るメニューの紹介も浸透しつつあります、後は自分たちが「アレンジ」出来るようになるかと思っています。

今回 技術や体力の問題だけでなく選手として人間性の問題で「マナー」「アンチドーピング」も並行して映像を使いながら取り入れて貰ったのはテニスを大事にする観客・大会運営者・指導者にとって大事な部分が良かったと思います。

これを持ち帰り県の指導者やジュニアに伝達できる機会を楽しみにしています。

最後になりましたが私も含めて受講に来られた現場の指導者のみなさんと指導して頂いた「JTAのスタッフ」の皆さんと直接話し合える機会があればと思いました。

### 島根県代表コーチ 梅津 健太郎 (UMEZU Jr.T.T)

「皆様、3日間の合宿、お疲れ様でした。そして大変お世話になりました。

今回中国合宿の参加は2回目でしたが、どれもこれからの練習において参考になるものばかりだったと思います。今回の練習は技術だけでなく、とても集中力を要する内容になっており、選手たちも気を抜かずに集中して取り組み、練習をしているうちに少しずつレベルアップしていく様子が伺えてとても良かったと思います。

また、それに必要な動作、柔軟性などもトレーニングをすることによって、オンコート時に、より体を使って打てる点も非常に良く、トレーニングやストレッチの必要性を改めて知ることが出来ました。

(中には体の硬い選手もいて、トレーニングとテニスが直接結びつきにくい選手もいましたが・・・)

気になった点ですが、選手の生活態度、習慣についてももう少しこちらの方でも改善できたのではないかと思います。子供なので泊まりの合宿でしようがないとは思いますが、2日目の練習(特に午後)は寝不足により少し話を聞く時や練習時の集中力が欠けていた様に思いました。もう少しそれぞれに選手の自覚を持たせるようこちらの方でもサポートしていけたらと思います。もう一つは僕や、周りのコーチも頻繁に声をかけていましたが、コーチに個別にアドバイスを頂いたのにも関わらず、お礼の言葉が言えない、返事ができない、挨拶が出来ないなどテニス以外の生活面での事も少し気になりました。それらの事を選手がもっと自覚することが出来れば、選手にとっても、もっとも素晴らしい合宿になると思います。

この3日間、選手たちはもちろん、僕自身も多くを学ぶ事が出来ました。学んだ事をこれからも現場で活かし、地方の選手のレベルアップにつなげていけたらと思います。

コーチ、トレーナーの皆様、本当にありがとうございました。」

### 鳥取県代表コーチ 高木 利郎 (遊ポートTC)

今回のメインテーマは昨年同様『トータルコーディネーション』ということで、

『心』『技』『体』そして『知』の『総合的な対応力・適応力』を身につけるということであった。

単純に技術は技術、トレーニングはトレーニングという風に分けるのではなく、テニスの動きの中にトレーニングの部分が入り、トレーニングの部分にテニスの動作や戦術が入っていて大変興味深かった。

さらに『あそぶ』『きづく』『まなぶ』というコンセプトにそれぞれの意味を見出し、それぞれの言葉に『～しながら』というキーワードを入れて行っていたメニューが印象的であった。

テニスはオープンスキルの要素を多く持つスポーツであるので、単一的な動作だけではなく『～しながら・・・する』ということが重要と思われる。

特に今回は『楽しみながら(遊びながら)・・・する』といったメニューが多くあり、参加ジュニアのみんなは練習に入りやすかったと思う。ただ、実際の内容はそれほど簡単ではないので、自分たちの課題が見つかったように思われる。

また、夜の講義ではアンチドーピングの話があった。従来の合宿の中ではあまり出てこな

かった内容であるが大事なことである。ただ、この年齢だと選手やコーチだけではなく、親御さんたちにも話をさせていただきたかったと思う。

最後にこの合宿を開催していただいた中国テニス協会のみなさん、指導をしていただいた竹内コーチ・平岡トレーナー、お手伝いをされた地域コーチやトレーナーのみなさん、そして参加選手のみんなに厚く御礼を申し上げます。

以上

\*講習の様子を撮影したDVD，BDは中国テニス協会に保管されています。