

平成22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22年9月18日(土)、19日(日)、20日(月;祝)

18日(土) 9:45集合 10:00~21:00

19日(日) 9:00~21:00

20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 中山 芳徳、JTA S&Cコーチ 山本 修嗣

JTAナショナルチームAM 右近 憲三

中国テニス協会 津島 則之(理事長)、井上喜代志(副理事長)、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 柏井 正樹(島根) 平岡 康治(広島)、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 乾 健作(島根)、武田 守弘(広島)、小郷 正一(岡山)

村川 洋(山口)、山田 愛子(鳥取)

県代表S&Cコーチ 大和 修一(島根)

男子選手 中国テニス協会では最新ランキングの上位8名

女子選手 中国テニス協会では最新ランキングの上位8名

中国指導者講習会参加者 9月18日 7名、19日 10名 参加

内容

18日10:00 開会式 津島理事長、右近AM挨拶

10:15 右近AMが指導者に対してナショナルメソッドのJTAの方針を説明された。

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 指導者に対して中山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」。

○Co-Ordination(コーディネーション)の七要素の具体的理解と実践

(トッププレーヤーの試合映像を基にテニスにおける各要素の働きを理解)

○機能性評価(ファンクショナルチェック)に基づいた身体運動の評価方法

○ダブルスゲームにおけるポジショニングとフォーメーションプレー

○アンチドーピング教育

ダブルスゲームにおけるポジションとフォーメーションプレーを行います。

今年のオンコートでの練習は“ポジショニング“をメインにした内容です。



13:00 ・オンコートⅠ：オンコートトレーニング（フィジカル）

ウォーキング・ランニング・ストレッチ・フリスビーなど遊びを混ぜたウォーミングアップ。

・フットワークドリル：①ニーアップ②ニーアップ・キックフロント③タッピング④シザース
⑤トロットティング⑥強歩⑦レッグカール

・目(眼球)のトレーニング：二人ひと組となって一人がパワーポジションをとり、もう一人が動かすボールを目だけで追う（首は動かさない）。左右前後・遠く近くを組み合わせて動かす。

・反射・反応系のトレーニング：コーチの4つの動作（両手首を右に傾ける・左に傾ける・下に開く・上に開く）に反応して、選手はクイックステップで待機し4つの動作（右へのスタンプ動作・左へのスタンプ動作・ダブルスタンプ・前後のステップ）を行う。

コーチはランダムに指示を出し、最後はダッシュで終わる。

今日は初めてなので上手くできなくてもいいとアドバイスする。

14:00 ・オンコートⅠ：ダブルスのポジショニングとフォーメーション（テニス）

ミニテニス・ストレートラリー・クロスラリー（1分間に二人でサービスラインとベースラインの間に打ったボールの数を数えさせる。）・ボレー対ストローク・ロブ対スマッシュ・サービスレシーブを一通りウォーミングアップさせる。

・ダブルスの前衛のポジションについて(サービスのコースによってポジションを変えるのか?)
最初にホワイトボードで説明し、コート上でひもを使いポジションを確認した。

ワイドサービスの場合の前衛のポジション、センターサービスの場合のポジションを確認した。
(一番右に来た場合、左に来た場合を想定してその中心に立つ。)

・次に実際の状況に近くなるようなドリル練習を行った。

一人がサービスをワイドに打ち、コーチがストレートにリターンするように球出しを行う、サーバーの前衛はサーブの音に反応しポジションをとり、ボレーをする。

次にコーチがクロスにリターン、ランダムにリターンするパターンも行った。

同様にサービスがセンターに入った場合についてもストレート・クロス・ランダムにリターンするパターンを練習した。

・ジュースサイドのみの8ポイント交替でのポイントマッチ

・クーリングダウン（フィジカル）

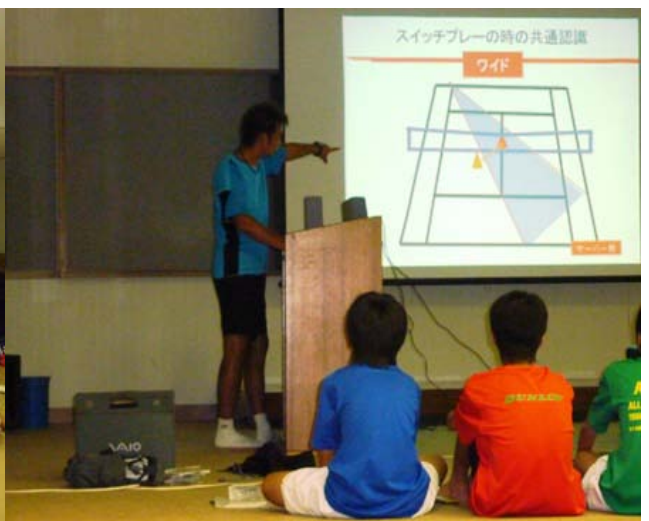


17:00 宿舎への移動

18:00 夕食・入浴

19:30 ミーティング

- ・講義Ⅰ：肩甲骨―骨盤リズム、人体機能を引き出すウォーミングアップドリル、アンチドーピング 山本コーチ
- ・講義Ⅱ：ダブルスゲームにおけるポジションとフォーメーションプレー
 - ・前衛のポジションと守備範囲、スイッチプレー、ポーチ(3種類のポーチ)、良い予測をするには？
 - ・現在のテニスの特徴(データ)、ビデオを見る、戦術の話。



21:00

22:00 就寝

19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 ・オンコートⅡ：オンコートトレーニング(フィジカル)

基本的に昨日のトレーニングと同じメニュー(昨日との動きの違いを見る)

- ・フットワークドリル：①ニーアップ②ニーアップ・キックフロント③タッピング④シザース⑤トロッピング⑥強歩⑦レッグカール

- ・目(眼球)のトレーニング：二人ひと組となって一人がパワーポジションをとり、もう一人が動かすボールを目だけで追う(首は動かさない)。左右前後・遠く近くを組み合わせて動かす。

- ・反射・反応系のトレーニング：コーチの4つの動作（両手首を右に傾ける・左に傾ける・下に開く・上に開く）に反応して、選手はクイックステップで待機し4つの動作（右へのスタンプ動作・左へのスタンプ動作・ダブルスタンプ・前後のステップ）を行う。コーチはランダムに指示を出し、最後はダッシュで終わる。昨日よりは良くなっているとアドバイスされていた。明らかに昨日よりは動きが良くなっている。

- ・クレージーボール練習

4人ひと組で一人がボールを投げて後ろに下がる、他の3人で三角形を作るようにボールを囲み、誰かがキャッチする、1バウンドでキャッチできたらOK、連続で30回キャッチできたらOK。ボールがバウンドした時にスプリットステップをする。空間やフォーメーションを意識する。

- 10:00
- ・指導者に対して山本コーチがコーディネーショントレーニングと「アンチドーピング」についての指導者用ビデオを使用し講習をする。

- ・オンコートⅡ：ダブルス実戦（テニス）

ウォーミングアップ

ミニテニス・ストレートラリー・クロスラリー・ボレー対ストローク・ロブ対スマッシュ・サービスレシーブを一通りウォーミングアップする。

- ・スイッチプレー 前衛のポジションとサーバーのスイッチ後のポジションの説明。（WB）

サービスをT字の位置（センター）に打つ。

前衛の立つ位置を、ひもを使いボールの飛んでくる範囲（右の端、左の端）を確認、体感する。次に、実際にサーバーを打ち、スイッチプレーをし、前衛・サーバーのポジションを確認する。

- ・サーバーはT字に向かってサービスを打つ、サーブの音を聞いて前衛はスイッチプレーで

に出る、コーチはクロスに球出しをする、サーバーはカバーするように横に移動する。

コーチはサーバーがカバーしているかどうか確かめるために時々わざとストレートに球出ししてみる。

- ・ポーチに出た前衛がどこを狙うか？相手の前衛にぶつけるのも一つの手ではあるが、逆襲される可能性がある、オープンスペースを見つけて狙って打つ。

- ・サーバーはワイドのサービスを打つ、それをコーチがストレートに球出しし、前衛と後衛がスイッチし後衛がカバーに入り、ストレートの展開でラリーを4人で始める。その時の各前衛のポジションを考えてプレーをする。まず、練習させてみて選手に考えさせ、WBを使って解説、レシーバーの前衛のポジションについて説明。

ポーチに出るときに斜め前に出ること、後衛の前に来た浅いボールの処理について説明。

選手にまずやらせてみて考えさせ、気付かせる指導をされていた。自分で感じて気づく。

- ・IフォーメーションについてWBを使って説明、サインの出し方、Iフォーメーションをする方、される方のポジション（二人とも後ろ）など。

- ・Iフォーメーションを使ってのポイントのゲーム、ダブルファーストサービスで始める。

テニスはやり直せるスポーツ、実行してみて上手いかなければ修正して、またチャレンジする。

- ・クーリングダウンとしてストレッチ(山本コーチ)



12:00 昼食・休憩

13:00 ・講義Ⅲ：「コーディネーションとは」(選手、指導者講習会参加者に対して) 山本コーチ

・コーディネーションの7定義とは「識別・連結・バランス・定位・反応・変換・リズム」

・フィジカルトレーニング個人プログラムの立案/ファンクショナルテストを活用して

14:00 ・オンコートⅢ：オンコートトレーニング(フィジカル) ウォーミングアップとして

・フリスビーを使って「とりかご」で遊びながらウォーミングアップ

・反射・反応系のトレーニング：コーチの4つの動作(両手首を右に傾ける・左に傾ける・

下に開く・上に開く)に反応して、選手はクイックステップで待機し4つの動作(右へのスタンプ動作・左へのスタンプ動作・ダブルスタンプ・前後のステップ)を行う。

コーチはランダムに指示を出し、最後はダッシュで終わる。

14:10 ・オンコートⅢ：シングルのポジショニング(サーブから)

ウォーミングアップ

ミニテニス・ストレートラリー・クロスラリー・ボレー対ストローク・ロブ対スマッシュ・サービスレシーブを一通りウォーミングアップする。

WBを使って解説。

・インパクトの瞬間は0.004秒、人間の反応速度は0.2秒で、当たったと思った瞬間にはボールは離れている、故にもっと繊細にボールを扱う必要がある。

・人はまったく同じ動きはできない、だから調整能力、コーディネーション能力が必要。

・シングルの戦術について ミニテニスでシュミレーションして見ると何がわかる？

・相手を動かす(ノーリピート：同じコースに打たない・同じ球種を打たない)、バランスを崩す

・戦術その1例：スライスサーブで相手を動かす、まず、スライスサービスを練習する。

・スライスサービスを打って、コーチがレシーバーの位置からクロスに球出しをする、そのボールをDLに攻撃し、帰ってくる球に備えて正しいポジションに移動する。次に、レシーバー側にも選手を置いてDLに来た球をクロスに打ち返させるパートナードリルをする。次にポイント形式で、コーチはクロス・DLランダムにレシーブの球出しをする。サーバーは相手のバックを狙って打ち相手とポイントをする。

・スライスサービスを使って、リターンが真ん中に帰ってきた場合に於いて男子の場合は得意なショットを使う傾向があるのでフォアで攻撃的に打とうとする(ラリーが長引く傾向がある)、女子はそのようなボールを早く決めようとして早いタイミングで打とうとする傾向があるのでバックハンドで打とうとする(ラリーは早く決まる)。狙うコースはDL・クロスいろいろなバリエーションを考える。次にそのボールを男子はパスを打ちポイント練習する。いろいろなバリエーションを

使う(スライス・ドライブ・ドロップS・2パッシングSなど)。女子の場合は相手がロブを上げる傾向が強いので女子は前に出てドライブボレーする練習をする。男子と女子で違うドリルをする。きめ細かな練習であった。男子と女子のコンセプトの違いを感じられた練習であった。

16:50・オンコートⅢ：オンコートトレーニング(フィジカル)

ファンクショナルテスト：ハムストリングスの柔軟性のテストをする。A・B・C判定をする。

・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

・特別講義：ルールとマナーについて 井上 喜代志 日本テニス協会ジュニア委員長
「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。

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 ・オンコートⅣ：オンコートトレーニング

・ウォームアップ (フィジカル)：ジョギング、昨日のファンクショナルテストの結果に応じたストレッチを別メニューで行う。女子はほとんどの選手がA判定で、男子はほとんどの選手がB判定であった。A判定の選手はヘリコプター、B判定の選手はスターターハムをする。



基本的に昨日のトレーニングと同じメニュー、3日間同じメニューをやって違いの変化を確認する。

・フットワークドリル：①ニーアップ②ニーアップ・キックフロント③タッピング④シザーズ

⑤トロッピング⑥強歩⑦レッグカール

- ・目(眼球)のトレーニング：二人ひと組となって一人がパワーポジションをとり、もう一人が動かすボールを目だけで追う(首は動かさない)。左右前後・遠く近くを組み合わせて動かす。
- ・反射・反応系のトレーニング：コーチの4つの動作(両手首を右に傾げる・左に傾げる・下に開く・上に開く)に反応して、選手はクイックステップで待機し4つの動作(右へのスタンプ動作・左へのスタンプ動作・ダブルスタンプ・前後のステップ)を行う。コーチはランダムに指示を出し、最後はダッシュで終わる。

日に日に動きが良くなっているとアドバイスされていた。明らかに動きが良くなっている。

9:45 ・オンコートⅣ：シングルのポジショニング(レシーブから)

ウォーミングアップ

ミニテニス(スライスだけとかポイント形式とかいろいろなバリエーションで行う。)

ストレートラリー・ボレー対ストローク・ロブ対スマッシュ・ロブ対ドライブボレーを一通りウォーミングアップする。

WBを使ってサービスリターンについて解説。

サーバー側とレシーバー側に分かれて、サーバーはワイド・センター・2ndを練習し、それに対してレシーバーは正しいタイミングでスプリットステップができていないか？正しいポジションにつくためにいいフットワークをしているか？斜め前に踏み込んでレシーブしているか？重心を低くしているか？をチェックしながら練習をする。

サービスとレシーブの練習に時間をかけることが必要である。なぜならテニスはサービスからレシーブで始まるからである。

・自分自身を知る

12回リターンをし、サービスラインとベースラインの間に何球打ち返せるかをまず予想(目標)する、そして実行する。WBに予測(目標)とスコア(実際の結果)を書かせる。

自分がこれくらいはできると思ったことと現実の結果との差を確認する。印象と現実との違いを確認する。サービスラインとベースラインの間に全面・クロス半面・ストレート半面で行う。

テニスは正確さ・確率の高いプレーを求められるスポーツである。自分自身を知ることが大切である。

- ・クーリングダウンとしてストレッチ(山本コーチ)

12:00 昼食・休憩

13:15 オンコートⅤ：オンコートトレーニング 同じ内容のトレーニングをして進歩の度合を見る。

・ウォーミングアップ

- ・フリスビーを使って「とりかご」で遊びながらウォーミングアップ10分間、

・クレージーボール練習

4人ひと組で一人がボールを投げて後ろに下がる、他の3人で三角形を作るようにボールを囲み、誰かがキャッチする、1バウンドでキャッチできたらOK、連続で30回キャッチできたらOK。ボールがバウンドした時にスプリットステップをする。空間やフォーメーションを意識する。上手く出来たらより難しいボールを使って行う。

- ・反射・反応系のトレーニング：コーチの4つの動作(両手首を右に傾げる・左に傾げる・

下に開く・上に開く)に反応して、選手はクイックステップで待機し4つの動作(右へのスタンプ動作・左へのスタンプ動作・ダブルスタンプ・前後のステップ)を行う。

コーチはランダムに指示を出し、最後はダッシュで終わる。

13:50 オンコートV：シングルス実戦

- ・ 5分間ですべてのウォーミングアップをする。
- ・ WBを使って解説。リターンを打ってからのポジションを確認、
5つのシンプルな戦術（相手を動かす）の解説・確認を行う。
確率の高いプレー／3つのゾーン／短いボールの攻撃／ウイニングプレー／チェンジギア
- ・ サーバーは**2nd**サービスから始める、レシーバーはレシーブをクロスに打ってからポイントを始める。
11ポイントのポイントマッチを行う。2人ひと組でチームを組み対戦、サーバーは負けたら交替、
レシーバーは2ポイントプレーしたら交替、11ポイント先にとった方が勝ち。
- ・ 1番最初の敵はネットである。ポイントマッチのやり方・形式を変える。
お互い10ポイントを持っていて負けたらポイントを減らしていく、ネットしたらマイナス2点とする。
- ・ 次に、同じポイントマッチの試合形式で（10ポイントからミスしたら点が減っていく）レシーブを
ダウンザラインに打ってからポイントを始める。レシーブした後のポジションを確認。
- ・ さらに、条件を加えポイント練習をする。
エースを取ったら1ポイントをプラスし、「はい」と宣言してエースを取った場合は2ポイントをプラス
できる。
プレーの幅を広げること、新しいことにチャレンジすることが大切。
- ・ クーリングダウン（フィジカル）



15:30 閉会式

津島理事長、中山コーチ、山本 S&C コーチ 挨拶
記念撮影

16:00 終了

16:00～16:30 スタッフ反省会



指導者の感想

鳥取県代表コーチ 山田愛子

今回このような合宿に初めて参加させていただき、大変お世話になりました。

練習・トレーニング・ミーティングなどを通して色々と学ぶことができ、とてもいい刺激を受けました。

「トータルコーディネーション」

これを低年齢のうちにやっておくことの重要性を再認識致しました。

このようなトレーニングを低年齢のうちにやっていたか、そうでなかったかによって年齢が上がるにつれて 少しずつ差が出てきてしまう・・・ということが分かりました。

あと、あたり前のことなのですが、

ウォーミングアップやクールダウンも普段あまりやらない子が多いので、

重要性を理解してもらい、指導のほうも改めてしていかななくてはならないなと思いました。

今回指導で来て下さった 中山コーチ、山本トレーナー、

そして中国テニス協会のみな様、中国地区のコーチのみな様、

3日間大変お世話になり、ありがとうございました。

色々なお話を聞かせて頂き とても勉強になりましたし、

私自身、もっと勉強して 知識や指導力を身につけていきたいなと思いました。

この3日間で学んだこと、感じたことを

これからの指導に活かしていきたいと思います。

3日間、本当にありがとうございました。

島根県代表コーチ 乾 建作

皆様、合宿3日間お疲れ様でした。

テーマは、昨年同様トータルコーディネーションでした。

フィジカルトレーニングについては、3日間同じメニューをこなすことによって、1日目より2日目、2日目より3日目と選手の動きがよくなりました。最初は、手と足のリズムがばらばらで、ぎこちなく動いていたものが、だんだんスムーズになっていきました。山本トレーナーは、選手ができていないと、より簡単な動きへかえて、動くコツを丁寧に自分でやって見せながら説明されました。ゲーム性のあるトレーニングでは選手たちの中に入り、手本となるように激しく動かれておりました。神経系が発達するこの時期の選手にコーディネーショントレーニングの必要性と継続することによって効果が上がっていくことが実際に見て確認できたので、県・ホームで根気よくやっていたいかなければと感じました。

講義では、ドーピングについて学びました。まだ子供ではありますが、親やコーチ任せではなく、自分自身でも気をつけなければいけないことを、感じ取れたのではと思います。

テニススキルでは、シングルスメインで練習していると思いますが、ダブルスの前衛のポジションについて、どこに立てばいいのか漠然としたものからはっきりしたものになったと思います。ポジションを感じ取るきっかけになっていました。そこからポイントに結びつけられるよう継続して練習することが必要だと思いました。

シングルスでは、ただ打つのではなく、サーブからと、レシーブからの展開を考えた練習で、どのようにしてポイントをとるか学べたと思いました。男子と女子のポイントの取り方の違いを知り今後のプレーにとっても役立つと思います。中山コーチは、できていないなと思うと、選手たちに質問しながら、わかるように丁寧に説明しておられて、参考になりました。

テーマどおり、技術だけではなくコーディネーション全体の器を上げることが重要であることを感じました。それによりさまざまな環境の変化に対応でき進化できる選手になりうると感じました。毎回、JTAのコーチ・トレーナーのかけておられる言葉、説明の仕方等が学べて、自分自身のスキルアップにもつながって、とてもありがたいと感じております。

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中山コーチ・山本トレーナー、地域コーチやトレーナーの皆様、そして参加選手皆様に厚く御礼を申し上げます。

岡山県代表コーチ 小郷 正一

コーディネーション能力は七つの要素【定位・変換・バランス・リズム・反応・連結・認識・識別】によって構成されているといわれていることから、低年齢から楽しみながらいかにトップレベルに引き上げていくか引き上げられるかは、このコーディネーション能力を高めていく事がいかに大事か、いろいろなデータを基に説明され、いかにジュニア選手を指導していくか中国地域12歳以下の選手に実践される様子を見て刺激を受けました。

また、薬の誘惑によって（ドーピング）テニスの価値をなくすることへの警告メッセージなど、有意義な時間を過ごさせて頂き

ナショナルチーム ワールドジュニア14歳以下女子監督 中山 芳徳氏

ナショナルチームトレーナー山本 修嗣氏 中国テニス協会の皆様に感謝致します

中国テニス協会の皆様に感謝致します。

山口県代表コーチ 村川 洋

9月18日～20日の3日間 中山 芳徳 ナショナルコーチ。 山本 修司 S&C

中国の役員の方々大変お世話になりました。

参加選手が 男女各8名ずつで 室内コート4面という設定も 参加した指導者にとって 全選手が観れるのも、(ストロークの正確性・球質・回転・フットワーク)良かったと思います。今年度のテーマが「トータルコーディネーション」という事もあり 幅広く考えていたのですが、コーディネーションについては 「3日間ほぼ同じメニュー」でした。

自分としては この方が覚え易かったし、選手の上達度が誠に早いものにも 大変驚かされました。

1日目より 2日目 2日目より 3日目と本当にこの方法は今後の参考になりました。

又 教具についても 軟質ビニールのフリスビー風なもの・クレージーボール 年齢とシーズンによって 使い分けが出来ることも、参考になりました。

一方 テクニカルの方では 最初 ダブルスのポジショニングから入られたので ダブルスは練習マッチは時々しますが 公式戦は 年に1回しかないなので、少し心配をしていました。

その後のメニューで より実践的で 選手の得意・不得意なところが 発見され易く

今後の課題が見つけ易く 大変参考になりました。

同じドリルを反復しながら、次から次へとコースを変え 展開を発展 変化していくのは 大事な事だと思いました。

テニスはやり直せるスポーツなので 勇気を持って チャレンジですね。

広島県代表コーチ 武田 守弘

この度、NTC「ナショナルメソッド」地域伝達講習会に県代表コーチとして、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。

テニスのコーチングに関して(中山コーチ)

ダブルスゲームにおけるポジショニングに関しては、ロープを張り、実際にコート上でどのポジショニングを取るのかをターゲットを置き常に確認しながら進行していたことがよかったと思いました。普段、黒板やホワイトボードでポジショニングを確認することはありますが、それだけでは理解できない空間感覚、距離感、移動する速さ、ペアのサービスに合わせて移動するタイミングなど、多くのことが再確認できたと思います。特にこれらの年代では、言葉や概念による指導よりも実際に体験させることの重要性が示されたと思います。

ダブルスやシングルスにおけるフォーメーションプレーでは、基本的な戦術の再確認が出来たとともに、世界のプロが実践している現代テニスのゲーム分析に基づいた攻撃パターンを習得するよう指導されました。また、男子と女子の性別による違いからの攻撃パターンの違いも大変参考になりました。

全体では、特に「プレイの幅を広げる」という指導が印象に残りました。その時の中山コーチの言葉掛けは「今の武器はU-16やU-18になれば使えなくなる。その時のためにも新しい技術や戦術を、勇気をもってチャレンジすることが重要。今はうまくいなくてもチャレンジし続けること。」というものであり、私自身もまったく共感しました。

トレーニング指導に関して(山本トレーナー)

今回の指導方針は、3日間同じ内容のコーディネーション、運動指導を行って、その変化を見るというものでした。ステップワークにしても姿勢にしても、合宿の前後では大きく変化したように

感じました。この年代の運動の学習速度は非常に速いと再認識したとともに、これらの指導を合宿に呼ばれていないもっともっと多くの選手が行える機会を作らなくてはと感じました。

機能性評価(ファンクショナルチェック)も非常に参考になりました。ハムストリングの柔軟性のチェックでしたが、ABCの評価に加えて、AにはTバランス、Bにはスターターなど、そこから向上させる方法も示していただけたことが、大変参考になりました。

コーディネーションや動きの指導をJTAが継続的に指導し始め、しばらく経ちました。今回の指導者研修会に来られていた各テニスクラブのコーチたちからは、「このような指導が重要だとは感じつつ、実際の1.5時間や2時間のレッスンの中で時間を割いて指導することは難しい」とか、「親の理解が得られずにテニスの指導のみを行ってしまう」という意見が聞かれました。そこで、JTAや各県のテニス協会のHPなどで「コーディネーショントレーニングや動き・姿勢は重要だ」ということを広く周知させ、これらの指導を受けることができるのは「〇〇テニスクラブ、□□テニスクラブ、……」と紹介してみてもいいかなものではないでしょうか。今よりは普及するとともに、多くの方々の理解が得られるような気がします。今後の検討課題としたいものです。

最後にこの合宿の開催にご尽力いただきました中国テニス協会の方々、指導をしていただいた中山コーチ、山本トレーナー、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。