

2013 年度 JTA 伝達講習会（地域合宿）

中国地域合宿 報告書

中国テニス協会ジュニア委員
武田 守弘

- 日程** 平成25年9月14日（土）、15日（日）、16日（月；祝）
14日（土）9：45集合 10：00～21：00
15日（日）9：00～21：00
16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** 尾道ふれあいの里
- 参加者** JTAナショナルコーチ 駒田政史, JTA S&Cコーチ 館崎雅晴
中国テニス協会 津島則之（理事長）、西村 覚（副理事長、ジュニア委員長）、
屋葺道信（事務局）
中国強化コーチ 柏井正樹（島根）、高木利郎（鳥取）、五藤健介（岡山）
中国 S&C コーチ 高川亜紀（広島）
県代表コーチ 武田守弘（広島）、植田雄章（岡山）、川武 郷（山口）
県ジュニア委員長 小郷正一（岡山）、武久慎一（広島）、村川 洋（山口）、楠瀬正勝（鳥取）
選手 12歳以下男女選手各8名。計16名
*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。

内容

- テーマ『 Game based on approach 』
ゲームの中の5つのシチュエーション
サーブから
レシーブから
お互いがベースライン
こちらがアプローチからネットプレー
相手がアプローチからネットプレー
- 5つの基礎戦術
続ける・ミスしない
動かす・展開する
良いポジション取り
武器を使う
弱点を攻める



9月14日(土)

10:00～ オンコートウォーミングアップ(館崎トレーナー)

☆ラケットを用いたウォーミングアップとコーディネーショントレーニング

10:30～ オンコートで参加選手によるマッチ練習

☆参加選手のゲーム評価を担当毎のコーチにより実施

13:00～ オンコート練習(駒田コーチ)

☆ボレーやストロークなど様々な状況下での連続性のあるラリーの中からの展開練習を実施。

16:15 トレーニング・クールダウン(館崎トレーナー)

17:00 初日終了

9月15日(日)

6:45～ 朝のウォーミングエクササイズ(館崎トレーナー)

9:00～ オンコートウォーミングアップ(館崎トレーナー)

☆スピード・敏捷性を強調したウォーミングアップ

9:30～ オンコート練習(駒田コーチ)

☆最大スピードの中での連続的なボールコントロールの練習とサービス・リターンからの展開練習

13:00～ ウォームアップ(館崎トレーナー)

13:30～ オンコート練習(駒田コーチ)

☆1ST・2ND サービスやそのレシーブからの展開練習と将来必要なネットプレーをテーマにした展開練習

16:30～ クールダウン(館崎トレーナー)

9月16日(月)

6:45～ 朝のウォーミングエクササイズ(館崎トレーナー)

9:00～ オンコートウォーミングアップ(館崎トレーナー)

☆スピード・敏捷性を強調したウォーミングアップ

10:00～ オンコート練習(駒田コーチ)

☆様々なルール制約の中でのポイント形式

ディフェンスオフェンスに分かれてのラリー(オフェンスは5本以内にポイント決着)

相手にバックを打たせるラリー(ラリー中にバックを2本打たせるとポイント獲得)

13:00～ (男子) オンコートで参加選手によるマッチ練習(30分×2試合)

☆ネットに出た選手、サーブのポジションを変えたことを評価

13:00～ (女子) 陸上トラックでトレーニング(舘崎トレーナー)

☆スピード・敏捷性・パワーを強調したトレーニング

14:10～ (男子) 陸上トラックでトレーニング(舘崎トレーナー)

14:10～ (女子) オンコートで参加選手によるマッチ練習(30分×2試合)

15:30～ トレーニング(リレー)・クールダウン(舘崎トレーナー)

15:45～ 閉会式



指導者の感想

中国強化コーチ 柏井 正樹(島根)

『Game based on approach』をテーマとしての講習会でした。

◎ゲームの中の5つのシチュエーション

①サーブから、②レシーブから、③お互いがベースライン、④こちらがアプローチからネットプレー、⑤相手がアプローチからネットプレー

◎5つの基礎戦術

①続ける・ミスしない、②動かす・展開する、③良いポジション取り、④武器を使う、⑤弱点を攻める

『練習のための練習』ではなく、「試合のための練習」として練習を位置づける』というテーマには、賛同できます。

練習の内容を、上記のそれぞれのシチュエーションの中で、それぞれの基礎戦術を意識してプレーするための練習として紹介、実践して頂きました。

③の互いにベースラインでのシチュエーションで、良いクロスショットを軸にして、コースを切り替えたりタイミングを切り替えたりする必要性を確認して、ラリーしながら練習しました。

又、①、②のサーブから、リターンからのシチュエーションでの練習では、サーブやリターンで、コースを狙って打つことと、その次のショットを組み合わせて狙うことの必要性を説明して、練習しました。

それぞれの技術練習に際しては、そこで役立つ動きについて、トレーニングを入れてから実施して頂き、選手に「テニスの練習とトレーニングの密接な関係」を伝えることが出来たと思います。

参加選手が11～12歳の低年齢で、理解力の視野が狭いこともあり、一つひとつの事例については理解できるものの、そこからの応用には注意が向かなかつたり、自分の日常のスタイルから外れている事柄に対してのチャレンジの意欲や、根気が足りず、3日間の合宿の中で、ホームコートに持ち帰って練習するべき何かのお土産を、全員が発見出来たかどうか…、幾分不安なところはあります。

ともあれ、この年代で、今回のテーマの内容について考え始めることが出来ることは必要であり、このテーマで練習したことには意味があると思います。後は、発見があった選手達が、継続的にテーマを持って、「マッチのための練習」を積み重ねてくれば良いと思います。

駒田コーチ、館崎トレーナーには、3日間大変お世話になりました。ありがとうございました。

又、中国テニス協会関係各位のご参加、ご協力にも感謝致しますと共に、今回の合宿のテーマを上手く取り込み、中国ジュニア選手の更なる躍進に力をお貸し頂きますようお願い申し上げます。

中国強化コーチ 五藤 健介（岡山）

今回は主要テーマである『Game Based On Approachに基づく技術、戦術の開発』という部分に必須条件の5つのシチュエーション（サービス・レシーブ・ベースラインとベースライン・自分がネットへアプローチをした状況・相手がネットへアプローチしてきた状況）と5つの戦術（ミスなく続ける・相手を動かす・良いポジションを取る・自分の得意なショットで攻める・相手の弱点を攻める）をどれぐらい中国地域の選手が行えているのかという評価をオープニングで行い、その評価に基づき、戦術・技術を評価する事でコーチ・そして、選手にも自分の長所・短所、そして今後必要なものが何か理解出来たのではないかと思います。ただし、今回参加したジュニアの多くがその戦術を実行する上で必要な技術の開発が遅れている印象を強く受けました。また、スピードなどのフィジカル的な要素や体のアライメントなどについても憂慮すべき点が多岐に渡りあると感じました。この点につきましては高川トレーナーとも意見交換を行いました。強化に携わるコーチでそういった部分も継続的に話しあいながら今後の方向性を考えていく必要があるのではないのでしょうか？最後になりますが今回ご指導頂いた駒田政史氏・館崎雅晴氏、そしスタッフの皆様、ご協力頂きました(財)日本テニス協会様に心から感謝申し上げます、報告を終わらせて頂きます。

中国 S&C コーチ 高川 亜紀（広島）

平成 25 年 9 月 14 日から 16 日の 3 日間、びんご運動公園テニスコートにて、JTA 伝達講習会が行われましたので、報告させていただきます。

JTA 駒田政史 コーチによるテクニカル技術と、S&C 館崎雅晴トレーナーによるコンディショニング指導ということで、主に私は館崎トレーナーのサポートとして担当させていただきました。中国地域のジュニア選手たちが新しく、たくさんの方が学べる合宿ですから、ジュニアたちの緊張をとるお手伝いも担いました。

今回は、ラケットを用いた準備運動からはじまり、上肢の運動は実際に私も取り入れて行っていますが、動的に動きながら下肢につなげていく方法は新しく新鮮なものでした。なるほど・・・といった感想です。さっそく取り入れたいと思います。

続いて、フットワークの質を向上させるために、コーンを用いてのアジリティーやダッシュなど細かく正確にコントロールできるように動かすなどといった動きを実施。正しく動かすことのできる選手は少なく、動きを正しく行うのではなく、ごまかすことや、タイミングを失っているように見えた。この年齢からしつ

かりこなせるように、日頃から取り組むことが大切に思います。パワーポジションにおいても、姿勢を意識して耐久姿勢が正しく行えている選手も少なく、体が大きくなってきている選手ほど、筋肉も硬く柔軟性が欠けているため、腰痛なども注意が必要となります。よって、パワーポジションができない選手は必然的に肩甲骨の動きも制限されています。サポート側にまわると選手の動きを実際に見ることができるため、今後の中国地域合宿に持ち帰り指導させていただくことができます。

今後も JTA 伝達講習会を一つの勉強の場として、これからの中国地域合宿に活かし、選手の育成に努めたいと思います。

最後にこの合宿の開催にあたり、中国テニス協会をはじめ、各県協会のコーチの皆様、JTA 駒田コーチ、館崎トレーナー、3日間お世話になりました。

ありがとうございました。

県代表コーチ 武田 守弘 (広島)

この度、JTA 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(駒田コーチ)

今回のテーマである『Game based On approach』を常に意識しながら取り組みました。5つのシチュエーション(サービス・レシーブ・お互いがベースライン・自分がアプローチ+ネット・相手がアプローチ+ネット)と5つの戦術(続ける ミスしない・相手を動かす 展開する・良いポジションを取る・武器を使う 自分の得意なショットで攻める・相手の弱点を攻める)を考慮しながら指導が展開されました。初日のスタート時にコーチが選手を特定し、この評価基準に基づき選手を評価分析しました。そうすることで選手の特徴を把握しやすく、今後の指導にも生かせそうに感じました。

中国地方の選手の様子からは、これらの指導方法に興味や関心を持ち、練習メニューの中で努力している様子は窺えましたが、技術レベルの低さからなかなか練習の本質には辿り付けていないようにも感じました。したがって、指導者が繰り返しこれらの観点の確認と意識づけが非常に必要だと思いました。

「練習のための練習ではなく、試合のための練習を」とよく言われることですが、普段はなかなか実践できていないように思います。基礎技術を伸ばすことも重要ですが、今ある技術を有効に利用して戦術面を組み立てることが非常に重要なことであり、様々なことを考えながらプレーする習慣をこの年代において経験し獲得させることで、今後の選手人生に大きなプラスとなってくれるものと思います。駒田コーチの指導の中で、とにかくチャレンジすることを重要視されていました。普段しないことに挑戦し失敗して次の行動を決める。この考え方は非常に賛同できます。失敗を恐れない経験豊かな選手に育てたいものです。

・トレーニング指導に関して(館崎トレーナー)

今回も非常に参考になることが多くありました。特に姿勢の重要さや道具を体の一部にできるような動きの工夫、できないことをごまかさない態度などを感じました。毎年感じるのですが、この合宿はトレーニングと技術指導がセットになっており、選手が動きを理解しそれを実践しやすく考えられています。コーチとしてはトレーナーの力を借りながら、技術面と体力面を組み合わせるよう指導できるよう努力が必要だと感じています。

また、ラケットを利用してウォームアップを進められることもあり、従来よりもテニスを意識した指導を感じました。ウォームアップやトレーニングをテニスと切り離さずにすることで、低年齢の選手にもより興味を持ってウォームアップやトレーニングにも取り組んでもらいたいものです。

・県内への伝達について

今回の合宿の内容は、広島県の強化合宿が行われる際に指導者講習会を開催して、そこで県内の指導者に伝達します。より多くの指導者や選手に伝わるよう努力します。

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駒田コーチ、館

崎トレーナー、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。

県代表コーチ 植田 雄章（岡山）

この度は、JTA 伝達講習会に岡山県代表コーチとして参加させていただき、ありがとうございました。今回は5つのシミュレーション、5つの基礎戦術について学ぶことができました。そして選手たちはこれらの事を知識としてだけでなく、実際にボールを打って体で感じ、理解することができたと思います。練習と試合を繰り返し、練習メニューの全てが実際の試合をイメージでき、テーマでもある「Game based on approach」に沿った、素晴らしい内容だったと思います。

トレーニングでも様々なメニューを紹介して頂き、とても参考になりました。動作一つ一つの重要さと難しさがよく分かり、少しでも良い姿勢で全てのメニューをしなければいけないと、あらためて感じました。選手によって得意な動作、不得意な動作があり、まだまだぎこちない動きも多々ありましたが、やはりそれらは実際のプレーに大きく影響しているということも実感しました。

最後のマッチ練習では、全員ではありませんでしたが、何人かの選手が今回の合宿で学んだ事を一生懸命挑戦し、自分のものにしようとしている姿がありました。そして今回学んだ全ての事をホームに持ち帰り、継続して欲しいと思います。

駒田コーチ、館崎トレーナーを始め中国テニス協会、各県テニス協会の方々に お礼申し上げます。

県ジュニア委員長 村川 洋（山口）

9月14日～16日 3日間 J T A ナショナルチームの駒田政史コーチ、S & C の館崎雅晴コーチ、中国テニス協会の方々には大変お世話になりました。一昨年は1人、昨年は5人、今年は4人と選手は近年安定した力をつけてきたのは山口県勢としては頼もしい。（高校生になっても頑張っただけで強くなって欲しいと考えています）

今回選手16人に対して、指導者13人と多く恵まれた合宿でした。

S & C の館崎コーチより通常のサイドステップ、クロスステップ等をアレンジし、ラケットとボールを使用しバランスの良い走法、ボールを使用しての瞬発力の強化等は9月23日(テニスの日)に小学生42名に紹介し、ジュニアのレッスンに取り入れ、自宅でも出来るようアピールしようと考えています。

駒田コーチの選手は試合をしながら、各コーチが評価すると言うのは見方色々で勉強になりました。テクニカルドリル練習をする前にフィジカルトレーニングと連動した方法は近年の指導でよく見かけますが、フィジカルコーチの引き出しが多くないと難しいように思いますが チャレンジですね。

今回はジュニアの将来を見極めこの時期に体験が必要なドリルを幾つか紹介して頂き「反復練習」が大事だと思いました。ドリル紹介時を含め、選手に「考えるテニス」が大事と非常に参考になりました。

* 今回の宿泊所は今までのところと比べると 管理・運営は随分やり易かった。（参加人数・年齢・2人部屋）

* 合宿時何時も往路新幹線の中で1) 挨拶は相手の目を見てハッキリとした口調で言う。2) コーチからの質問にはモジモジせず、自分の意思をハッキリ伝える。3) ボール拾いは他人と話をせず一生懸命拾うを確認。大体出来ていたように思いました。一番嬉しかったのは日頃口数の少ない選手がコーチへ質問をしたり、非常に明るく、よく動いていたのには感心しました。何回か来れば下級生の世話が出来るそう。帰りの新幹線では、新尾道駅の時間待ちから降車駅まで4人で休憩無しのトランプ、見る方が疲れる。4人無事に帰省し安心しました。後は実践で習ったことを使用としているか楽しみです。

県ジュニア委員長 楠瀬 正勝（鳥取）

2013年9月14日(土)～16日(月)までの3日間、J T A から派遣された駒田政史コーチ館

崎雅晴トレーナーによる講習会が行われました。

講習会の開催にご支援いただいた皆様に感謝いたします。

およそ10年ぶりに参加させていただきましたが、あらためて12歳以下の選手達の純粋な向上心に感心させられました。練習内容などについて下記の通り報告させていただきます。

(1) 駒田コーチから選手、そして私達に伝えられたことはとても明確なことでした。

☆技術面では①サーブから主導権を握る能力。②レシーブから主導権を握る能力。③ベースライン同士のラリーで主導権を握る能力。④アプローチからネットプレイで主導権を握る能力。⑤対アプローチ、対ネットプレイに対しての能力。

☆戦術面では①続ける、ミスをしない。②動かす、展開する。③良いポジション取り。④武器を使う。⑤弱点を攻める。

それぞれの目的に沿った練習をしていただき、子供達も日を追うごとに理解していました。

(2) 館崎トレーナーが選手達に繰り返し伝えていたことは、パワー、瞬発力を意識したトレーニングでした。「数球のボールをキャッチする」ようなトレーニングでも、簡単に取れる状況ではなく負荷を大きくするような内容でした。これから成長していく子供達にとってはとても重要なことだと感心いたしました。

また、オンコートでもトレーニングの場でもきびきびとした俊敏な動作や行動が大切であることをユーモアを交えて子供達に伝えていただきました。このような講習会に参加させていただきどうもありがとうございました。

