

# 2014 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26年9月13日（土）、14日（日）、15日（月；祝）  
13日（土）9：45集合 10：00～21：00  
14日（日）9：00～21：00  
15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 櫻井隼人, JTA S&Cコーチ 湯原隆晴  
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）、  
中国 S&C コーチ 桂 佑介（広島）  
県代表コーチ 高木利郎（鳥取）、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）、乾 建作（島根）、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  
男子 木本、桑原、上田（山口）、磯村、蔵田、藤井（広島）、柏木、塚原（岡山）  
女子 井上、牛尾、轟木、吉本（山口）、友永、若栗、津田（広島）、小林（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。

### 内容

テーマ『 Game based on approach 』

1. ラリーの際のボールの軌道
2. ボールに追いつく→間を作る（wait）→踏み込む（距離を縮める）→ 加速
3. ゲームで使える素材を作り、戦略に用いる（ストローク、ボレー、サービス）

自分のコートだけでなく、相手のコートで、何が起きているか見る必要がある。

早い判断には、経験と予測が必要です。

選手によく注意した点は、ボールに合わせて動かず、少しでも、打つ前に「間」を持てるように、早く動き、足からの動きと、スウィングスピードのコントロールが大切です。

ラケットの面に、ボールが乗るようなイメージは、コントロールするうえで必須です。

9月13日(土)

9:40~ 指導者ミーティング

9:55~ 開講式

10:00~ 講習会「テニスとは テニスに関わる人たち」(柏井コーチ)

良い選手, 良い大人, 良いスポーツマン

自分が感謝の気持ちを伝えると必ず帰ってくる

親に感謝する気持ちを伝えるためにできることを考える(勝つこと, 練習を一生懸命頑張ること, 自分の洗濯物をたたむなど)

会場スタッフに感謝する気持ちを伝えるためにできることを考える(会場でごみをポイ捨てしない, ごみを持って帰る, コートをきれいに使用する, ブラシをかけるなど)

負けた後が大事

13:00 開会式

13:10~14:00 ウォームアップ(湯原)

14:00~16:30 テニス(櫻井)

ボレーボレー 50往復

ラリー ストレートラリー50往復(連続)

クロスラリー(サーブラインを越す) 10往復

ボール出し バックハンド(動いて, 踏み込んでクロス→相手を追い出す)

バックハンド クロス&回り込み

16:30~16:45 クーリングダウン(湯原)

19:00~21:00 講義(湯原&櫻井)

9月14日(日)

9:00~10:00 ウォームアップ(湯原) 柔軟チェック

10:00~12:30 テニス(櫻井)

昨日の復習

ボール出し 前後の動きを加える

ボレー&スマッシュ

サービス セカンドサービス(キック)

13:30~14:00 ウォームアップ(湯原)

14:00~16:15 テニス(櫻井)

復習

手投げ(後ろから) 踏み込む意識を持つ

サービス

7ポイント先取 総当たり戦(男女分かれて)

16:15~16:45 トレーニング(走る), クーリングダウン

19:00~21:00 講義(湯原&櫻井)

9月15日(月)

9:00~9:45 ウォームアップ(湯原)

9:45~12:15 テニス(櫻井)

手投げ 歩きながら

復習

距離を縮める練習 Yes,No → 2対1

ボレー対ストローク

13:15~15:30 テニス (櫻井)

サービス (キック)

ポイント練習 セカンドサービスから、アップダウン (10分)

15:30~15:45 クーリングダウン (湯原)

15:45~16:00 閉会式

## 総評

### JTA ナショナルコーチ 櫻井隼人

7年ぶりの中国地域合宿でしたが、7年前に参加した二宮選手がWTA600位台、加治選手が700位台ということを見ると、世界的にも、育成期間は長くなっています。その事実から、この年代から、将来を見据えて、取り組むことが必要です。

錦織圭選手の活躍で、地元中国地域でも、選手の意識は高まっています。錦織選手の低年齢を知っているコーチが多だけに、話には真実味があり、参考にもなりました。

練習の内容にも、ゴールを設定し、そこに向かって集中し、チャレンジしていく姿勢が、向上心を高めてくれます。最初は、手応えが薄く、成果もすぐには出ませんでした。2日目の午後からは、数名の選手が先導し、他の選手を引き上げる雰囲気を作り出しました。最終日のゲームでは、内容の質が向上し、課題点をクリアし、明らかに、良い方向を向いていました。スタッフ皆様のご協力に、感謝申し上げます。

### JTA S&Cコーチ 湯原隆晴

3日間の合宿を通して、選手はテニスや栄養・トレーニングに関することを学びました。その学んだことをすぐに活かそうと努力する姿勢が非常に印象的でした。思ったように事が進まないもありますが、その努力が選手の成長となっていくのではないかと思います。

フィジカルに関して、まず柔軟性に関しては、とても優れていると感じました。現在の状態を保つためにも日々、ストレッチングを行ってもらえればと思います。

また、持久力に関してはまだ発育途中ということもあり、これからのトレーニングが重要だと感じました。しかし無理なトレーニングはケガの原因となりますので、選手の健康状態、疲労状態に注意して行ってもらえればより良いトレーニングが行なえると思います。

最後に、私にとってこの合宿はレベルの高い選手と接し、指導する貴重な機会になりました。コーチの方々とお話しさせて頂き、指導の在り方や熱意を感じることができ、選手からは元気な挨拶を受ける機会が多くありました。これは日々、コーチの方々、保護者の方々の教育があるからこそできる行為だと感じています。今後もテニス競技を通してスポーツ選手、人を育成して頂ければと思います。

今後のコーチ・選手のご活躍を期待しております。ありがとうございました。

## 指導者の感想

### 中国強化コーチ 柏井 正樹（島根）

今年も例年通り、ナショナルからコーチ、トレーナーをお招きして、無事標記合宿を、開催することが出来ました。ありがとうございました。

当日ご協力頂いた中国強化コーチ、中国・広島県協会関係の皆様にもお礼申し上げます。

櫻井隼人プロによる「テクニク」の時間では『Game based approach』をテーマにした内容でレッスンをして頂きました。ゲームの中でのシチュエーションを取り上げ、そこで必要となるショットの意味の確認と、その練習とがテーマです。近年、トップ選手のフォアハンドストロークの能力が著しく向上してきており、それに伴ってバックハンドストロークの精度が重要性を増しているというお話は、興味深かったです。

コーチの指導に対して、選手の技術や知識レベルによっては、理解度に差が生じています。ただ、4面のコートに各4人の選手と少なくとも1人の中国コーチが分かれて入れるので、補足説明を入れながら対応すれば、より充実した内容になると思います。1人のJTAコーチに対して、初見の16人の選手なので、練習内容の向上のためには、中国コーチの臨機応変な活躍が必要であり、そのことについて、JTA並びに中国コーチ間で、予め打ち合わせておく必要があったと思いました。

夜のミーティングでは、湯原トレーナーには、栄養、水分補給について、話して頂きました。櫻井コーチには、世界のジュニア選手の映像を見せて頂き、ジュニアたちは集中して見入っていました。

初日、JTAコーチとトレーナーの到着が午後でしたので、朝の初めにミーティングを入れ、「やる・見る・支えるテニス」についての話から、「周りを取り巻く人々への感謝の気持ち」が必要であることを、4人のグループに分けてアイデアを共有し、全体に発表する形をとって話し合いました。

トレーニングについては、近年「テニスのためのトレーニング」を意識して、「この技術の向上のためには、このトレーニング」という風に、テニスとトレーニングをサンドイッチする形が取られていますが、今回は「技術そのもの」より「戦略の中の技術」にテーマのウェイトがあったため、トレーニングとストレッチは、練習の前後に配置されていました。

以上、簡単ですが、合宿の報告と感想とさせていただきます。

### 県代表コーチ 高木 利郎（鳥取）

GAME BASED APPROACHということでラリー、マッチをメインに行った。詳しい内容は省略するが、とてもシンプルでとても理に適っているものであった。その中でトップの選手とセカンドグループの選手ではボールコントロールの差が大きいと感じた。たとえば同じ質のラリーを続けられるとか、決まっただけに振られながらもコントロールするとか…。この先セカンドグループの選手がトップを目指すためにはこのあたりの練習の質、精度を上げていくことが大事であろう。

逆にトップ選手と比べてセカンドグループの選手のほうが身体の柔軟性があると感じた。トップ選手は練習量や大会の体力的な負担によってかもしれないが身体が固くなりつつある。セカンドグループの選手はこの柔軟性をぜひともキープしてほしい。当然トップ選手は練習だけでなく、ストレッチなどのケアや休息日を作るなど体調面も気にしてほしい。

宿泊面に関しては、初めて（に近い）合宿なので、楽しい気持ちもわかるが、睡眠時間をしっかり取ってほしい。消灯時間を過ぎても話し声が聞こえたという。

食事については一昔ほど残す選手はいなくなり、逆に一人でも残って食べきる選手が出てきた。これはいいことだと思うが、全体的にもっとおかわりなど量をしっかりとってほしいと思った。

## 県代表コーチ 乾 建作（島根）

今回は”Game based approach をメインとしての練習”でした。練習は、ゲームベースの練習で、基本となるミスをせずにコートにしっかりコートの中に入れることから始まりました。いろんなボールが来る中で、早くヒッティングポイントに入り、しっかり狙って打つように！と基本を抑えた練習でした。マッチでしっかりできている割に練習となるとコートに連続では入らない選手が結構いたような気がします。

櫻井コーチの説明がわかりやすく、地元の中国地方を出て世界で戦っている選手の例を出していただきながら、とても選手の刺激になる3日間でした。練習目標の設定については、個人的には勉強になった気がします。

毎回思うことですが、せっかく素晴らしいコーチに習ったことをホームに持って帰って、練習で意識を高く持ち続けることが重要だと思います。

最後になりますが今回ご指導頂いた櫻井準人コーチ・湯原隆晴トレーナー、そして中国のスタッフの皆様、ご協力頂きました(財)日本テニス協会様に、心から感謝を申し上げ、報告を終わらせて頂きます。

## 県代表コーチ 川武 郷（山口）

この度は、JTA 伝達講習会並びに地域合宿に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。今回の合宿では「Game based approach」をテーマに各ショットのベースとなる基本練習を中心に行いました。

櫻井コーチからは、3日間の合宿を通じ、ストローク、ボレー、スマッシュ、サービスの基本について、練習の為の練習ではなく試合に活かす為の練習となるよう工夫をしていくことが重要であり、全てのショットにおいて常に足を動かし意識すること、集中力、素早い反応と判断力、体幹、バランスと併せ、良い姿勢を保つことの必要性を指導されました。

また、この年代は技術面やテクニックも大事ですが、まずは基本的な訓練、反復練習、基礎体力、体のバランス、メンタル面の強化を重視し、悪い癖を早期に直していくことが先決であることも指摘され、これについても非常に共感できるものでした。

合宿期間中の練習では、ストロークは得意なもののボレーやスマッシュ等のショットが不得意であることが顕著に表れた選手もいましたが、出来ないのではなく単に練習不足によるものであり、苦手意識をなくし積極的にそれらの課題に取り組み克服していくことがスキルアップに繋がるので、ポジティブに思考していくようにも促され、湯原トレーナーから指導されたウォーミングアップ、フィジカルトレーニングについても個々の選手達はその部分が自分に足りないのか、どの機能を補えばよいかを切に実感できたのではないかと思います。

先の錦織選手とマイケルチャンコーチの話題でもあったように、日々の反復練習や基本動作がいかに重要であるかを、ジュニア達には強く感じ取ってほしいと思います。

今回参加した選手達が目指すもの、目標とするものは夫々種々あると思いますが、現状に満足せず、何事にも失敗を恐れずチャレンジを持ち続けていくこと、目先の勝利に固持せず常に上を目指し見越していくことが、中国からジャパン、延いてはジャパンから世界へ繋がる一歩であると激励され、この合宿を機に中国地区から一人でも多くのジュニアがチャンスを掴み、活躍の場を拓けてほしいと思いました。

また、合宿初日に柏井コーチが選手達に講義された内容で、自分一人ではテニスはできないこと、周囲の理解や環境が整って初めてできること、常に感謝の気持ちを忘れないことを示されましたが、これらのことを各選手は必ず肝に銘じてほしいと思います。

その他の気付きでは、ゲーム中におけるアウト、フォルトやカウントコールの音が小さい選手や声を出さない選手もみられたので、試合（セルフジャッジ）を行う上で基本的なマナーについても、更に今後指導してまいりたいと思います。

最後に、今回ご指導いただきました櫻井コーチ、湯原トレーナー、桂トレーナー、並びに中国テニス協会、中国ジュニア委員の皆様は厚く御礼申し上げます。

## 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(櫻井コーチ)

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。ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブの各ショットの基本について、試合に活かす為の練習となる工夫が盛り込まれていました。櫻井コーチの指導中の言葉の中には、「苦手ではない、練習不足だ。」、「負けに強くなる。失敗に強くなる。」、「考えを引き出すことが大事。オンコート上で選手と対話する。」など、この年代のジュニア育成に有益なヒントが数多くありました。毎年この合宿の中では「練習のための練習ではなく、試合のための練習を」が強調されます。しかし、球出しドリルでの練習では、試合のための練習が実践できていないように思います。球出しドリルの練習においてもいかに試合場面を想定できるか、考えること意識することが重要です。その上で、基礎技術を伸ばし、今持ってい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だと感じます。時には相手がびっくりするような戦術を駆使し、テニスを楽しんで欲しいと思います。櫻井コーチの指導の中では、とにかくチャレンジすることが重要視されていました。挑戦し失敗したうえで行動を起こす。そしてやりきる。失敗を恐れない粘り強い選手に育てたいものです。

### ・トレーニング指導に関して(湯原トレーナー)

今回も非常に参考になることが多くありました。特にゲームの要素を取り入れたウォーミングアップやトレーニングに対する選手たちの反応は良く、この年代を指導する際のモチベーションコントロールが重要であると再認識させられました。

また、柔軟性テストなども非常に分かりやすく明確であり、選手の長所短所を気づかせる意味でも有効だと感じました。今後はその明らかになった短所を伸ばす努力を継続できるかが問題となるといえます。

### ・マナー講習について (柏井コーチ)

中国協会のジュニアのマナーについて非常に苦慮すべき状況であったため、柏井コーチが講義されました。良い選手、良い大人、良いスポーツマンとは、親に感謝する気持ちなど、選手にとって非常にプラスとなるお話でした。

### ・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申し上げます。

## 県代表コーチ 植田 雄章 (岡山)

今回の合宿は、シンプルなメニューが多かったですが、それぞれのメニューで如何にゲーム(試合)に近づけるかという、実践的な練習ができていたと思います。

球出し練習でも、戦術やポジションを意識するなど、非常に実践的ですぐに使えるものばかりだと感じました。ちょっとしたコースの違いやポジションなど、細かいことではありますが、非常に重要なポイントを指摘されていて、今後の練習にすぐ役立つものでした。

レッスンの中でも、参加コーチが球出しをするなど、見るだけでなく実際に同じコートでできたことで、より現場でも活用しやすいと感じました。

最後に、今回の合宿でご協力頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。