

2015 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

乾 建作

川武 郷

日程 平成27年9月19日（土）、20日（日）、21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 櫻井隼人 JTA S&Cコーチ 澤野 博

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） 河野通宏（事務局）

中国強化コーチ 柏井正樹（島根）、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 武田守弘（広島）、村川 洋（山口）

県ジュニア委員長 小郷正一（岡山）、柳 義信（広島）、川武 郷（山口）、楠瀬正勝（鳥取）
乾 建作（島根）

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 新しいことへのチャレンジ、ネットプレーの活用、ポジショニング、早い構え、動き、しっかりと構えてボールを打つ、深く長いラリーを続ける、自分の得意なショット、有効なボールを見極める、積極的なプレー、コントロール、スピード、予測の重要性、速い準備で常にリラックスすることを心がける、打点を前で、イージーミスをなくす、基本的動作の徹底、好き嫌いなショットの克服、集中力、常に考え学んでいくこと、あらゆるショットの安定性、試合における考え方、コーチとの積極的なコミュニケーション

スケジュール

9月19日（土）

10：00 ウォーミングアップ（澤野トレーナー）

1. アキレス腱 つま先立ち
2. かかと・付け根・足先を持ってひざを伸ばす
3. 足のかかとを持ち左右に移動
4. 片足立ち 太ももを上げ 前でキープ
5. 片足立ち 横でキープ
6. 片足上げ 飛行機

7. 2人1組立ち相撲足閉じる
8. 片足で
9. 両足ジャンプお知りの下で手をたたく
10. クレイジーボール 2人1組頭の高さより上に上げる
11. 2バウンド目をとる
12. 鬼ごっこ

10:30 オンコート練習 (櫻井コーチ)

ウォーミングアップ5分 グリーンボール

☆ストローク、ボレー、サービスすべて

10:45 ①ダブルスのマッチ

グリーンボール、シングルのコートを使用

ノーアドバンテージ

2-2からスタート

☆コートが狭くなるので、ポジション、打つボールを工夫する。

②ファーストサーブでは、オーストラリアンフォーメーションでプレーする。

☆クロスのリターンを防ぐ

10:50 ここからイエローボール

ボレー練習

フォアバック1球ずつ2球交代

☆ネットにつめて打つ

12:00 クールダウン (澤野トレーナー)

12:10 昼休憩

13:30 ウォーミングアップ (澤野トレーナー)

1. ジャグリング

2. ダッシュ

3. ステップワーク

4. オンコートでステップ・素振り

14:20 サービスラインを超す深いボールでラリーをする。

☆ネットにかけない。下がり過ぎず、ノーバウンドやハーフバウンドで返球。

ひとりは、真ん中に返球、もう一人は、左右交互に返球。2. 5分間で何球続くか勝負。

目標8~10回。4ローテ

☆予測して前の空間で打つ

サービスボックスで、相手ボールのバウンドする地点を三段階の長さに区分し予測する練習。

1、2、3のいずれか、声を出して言う。

15:15 通常のラリーで、サービスラインとベースラインの間に2分割し、浅いほうを1、深いほうを2とする。ベースラインから、ラケット3本分より後ろに下がらない。2分間ラリー。

15:45 ボレーストローク

① 深くボレーする。 2分

② 浅いボールも混ぜる。 1分

16:05 角度のある、横にコートから追い出されたところから球出しで、スタートしてラリー。

同じことで、5ポイント先取で勝負。

16:30 クールダウン (澤野トレーナー)

9月20日(日)

8:30 ウォーミングアップ(澤野トレーナー)

9:20 オンコートウォーミングアップ 10分

☆球出しから狙って打つ。

9:35 ボレー

2人でペアになり、手出しも球出しで、2歩足を動かしてボレー

① フォア、バック8球

② ランダムで8球

☆線の手前に立ち、1歩目で線を越えるように動く

9:55 ボレーボレー

4分で何回続けられるか。目標30回

●100回できたペアもありました。

10:05 ネットプレー対ストローク

ボール出しはハーフボレーからで、5ポイント先取、コート半面

10:25 クロスのベースラインとサービスラインの間に20往復連続で続けるラリー練習

☆順クロスはできるだけフォアで打ち、逆クロスはできるだけバックで打つ。

10:45 30秒間で何回ラリーできるか。

ネットにかかったら終わり

18~20回目標

3回行う。回を追うごとに回数がアップするように

●最高22回

① フォアハンドでもバックハンドでも大丈夫

② 可能な限りバックハンドで打つ

11:05 シングルスコート1面で、真ん中から球出しでスタート

1ポイントでバックハンドは1回しか使えない

勝ったら残り、負けたら交代

7ポイント先取2セット

11:30 サービスの素振りから、①前②近い③サイドに遠い

の3種類のボールをコーチの球出しから打つ

11:45 クールダウン(澤野トレーナー)

マスターにあわせて動く

① 鏡のように動く

② マスターが右に行けば、右に動く

③ マスターとの距離を変えないように動く

12:20 昼休憩

13:30 ウォーミングアップ(澤野トレーナー)

ゴムバンドをひざ下に、パワーポジション 膝を内外に 上体変化なし10回

足首前歩き斜め歩き

14:00 ①コーチが球出しでネットに向かって打つ。

選手は、ネットにかかる前にできるだけ早くネットの白帯を①タッチする

②実際に打つ

3種類のボレー サービスライン 中間

ネット際同じ要領で6球ボレーする。

☆アウトボールは、スルーする。

コーチがサーブするボールをレシーブ 2球交代 ネットプレーヤーは、ボレーをする
両サイド練習する。

ワイドへのサーブからポイント練習

① 1ポイントで3球サーブが打てる

② コースがワイド

③ ネットプレーヤーは、ネットから

④ 4ゲーム先取

⑤ エンドチェンジはなし

⑥ 1ポイントとるともう1ポイントプレーできる

ベースラインよりラケット2本分コートの中にベースラインを作る

7ポイント先取

9月21日(月)

8:30 ウォーミングアップ (澤野トレーナー)

9:15 ボレーボレー 50往復

ストローク

15分間で行う

ストロークボレー

サーブ

サーブからのポイント練習 2ポイント交代

コートの中真ん中からスタートのTOP打ち 10球交代

2人入って、2人ボール拾い

フォアバック回り込み左右で、4セット

クロスコートのアプローチからのネットプレー対ストロークのポイント練習

アプローチからのボレー

コーチが落としたボールを逆クロスのコートの外に相手を追い出して、センターラインを超えて構える。勝ったらもう1ポイント

7ポイントマッチ

手出しのチャンスボールからのポイント練習

コーチから手で出されたボールをワンバウンド打ち込んだところからスタート

11ポイントマッチ

攻守状況設定からのポイント練習

ベースラインからラケット2本分中に線を作り、サーブは3本まで打てる。

勝ったらもう1ポイント 11ポイントマッチ

サービスエリアを狭くした状況からのポイント練習

サービスライン1本分中に線を引きサーブ2本

マッチ練習

ダブルス2-2からスタートノーアドバンテージ

12:00 クールダウン (澤野トレーナー)

12:15 櫻井コーチアドバイス

13:30 トレーニング (澤野トレーナー)