

# 2018 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

日程 平成30年9月15日（土）、16日（日）、17日（月；祝）

15日（土）9：45集合 10：00～21：00

16日（日）9：00～21：00

17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ナショナルヘッドコーチ 櫻井 隼人、 JTAナショナル特別コーチ ポブブレッド

JTA S&Cコーチ 根城 裕介

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）、  
藤井多喜雄（事務局）

中国強化コーチ 乾 建作（島根）、川武 郷（山口）田中芳伸（山口）

中国 S&C コーチ 高川亜紀（広島）、大藤安奈（広島）

県代表コーチ 平岡康治（広島）、澄川 愛（島根）

県ジュニア委員長 小郷正一（岡山）、村川 洋（山口）、楠瀬正勝（鳥取）  
溝上健文（広島）

選手 11～12歳以下男子12名、女子12名、計24名

\*中国テニス協会では最新ランキングの上位12名を選手として選考しているが、  
欠員が出たため、追加募集で選手を募った。

## 内容

### 【第1日】

10:00 開講式



10:10 講習会

**トレーニング&テクニカル（田中芳伸コーチ）**

全体でのウォーミングアップ 60分。

4面×6名に分かれテクニカル（ボール出し）ラリー、フォア・バック 5球ずつ  
ステップ（足の動き）&インパクトに注意しながら

12:00 昼食、休憩

13:00 講習会

**全体トレーニング（根城裕介トレーナー）**

①ランニング

②ストレッチ スキップ&ダッシュ ⇒ 四つん這いになり前進

③ジョギング ⇒ 指の合図で左右ターン ⇒ ダッシュ

④ペアであっち向いてホイ（指図した向きと反対に）

⑤スキップしながら両手を大きく回す（前+横） ⇒ サイドステップ

⑥ストレッチ 片足を地面に置き反対の手を上げて

⑦左右の足伸ばし ⇒ 屈伸運動

**テクニカル（ボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ）（男女別で）**

4名×3面

①ペアラリーストレート 50往復

バランス、ポジション、スイングの安定を念頭に（ネットより少し上、深いボールで）  
約 20分程度、ボールの軌道、安定性、フットワークを常に意識しながら

②ペアラリークロス

シングルスサイドライン（サービスライン⇔ベースライン間）5球均等に配置

お互いにラリーしながら相手コートのボール（5球）付近を狙いシンプルにスイング  
常に至近距離を狙いバランスを意識しながら、あまりスピンをかけすぎないこと、  
打点（前で）、軌道、コントロールも意識して

③ボレー&ボレー50往復

基本に忠実に、グリップはコンチネンタル、スタンス、フットワーク、目線は常に同じ  
体を横に曲げすぎない、足は動かしても手腕は固定した状態で手首を下げたり曲げない

★習慣化 ○深さ ○方向 ○回転 ○スピード ○正確なインパクト

**トレーニング（根城裕介トレーナー）（男女別で）**

～テーマは「習慣化」～

体幹・バランス・フットワークのトレーニング

①片足を上げ両手を広げた状態でバランスをとる（左右交互に）

②片足を上げた状態で目を閉じてバランスをとる（左右交互に）

③裸足でランニング ⇒ 片足を上げてバランスをとる（足裏の感覚を感じとる）

④裸足で鬼ごっこ（半コートのライン上を使って移動）

⑤ペアで一人は目を閉じ、相手は目を閉じた選手の足指（いずれか）を指す。目を閉じた選手は指された指がど  
こかを当てる

⑥足の指を一本ずつマッサージ（足指の感覚を掴む）

⑦四つん這いになり後ろ向きに歩く（体幹の訓練）

⑧フットワーク練習 コートサイドライン ⇔ コートサイドライン 前進⇒後進

最初は 60%の力で ⇒ 100%でダッシュ

⑨パワーポジション（肩幅に合わせて）前後の動き

⑩パワーポジションからのコートサイドライン ⇄ コートサイドライン ダッシュ

最初は 80%の力で ⇒ 100%でダッシュ

⑪パワーポジションからのコートサイドライン ⇄ コートサイドライン

ダッシュ&ライン前でスライド（足の向きを意識して）

テクニカル&トレーニング終了後、クールダウン（根城トレーナー）

16:45 第1日目オンコート講習会終了

## 【2日目】

9:00 講習会

**ウォーミングアップ（根城トレーナー）**

①ランニング

②ダイナミックストレッチ ランニング ⇒ ジャンプ ⇒ ダッシュ

③ペアリレー（コート2面分）サイドラインごとにボールを置き、ダッシュして回収

一人8往復

**テクニカル（ボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ）（男女別で）**

4名×3面

①ラリー30往復 リズムよく、ボールの軌道は高すぎず、速すぎず、フォアバック交互で

②ボレー&ボレー クロスで30往復

③アレー内でストレートラリー お互いバックハンドでラリー4往復

**トレーニング（根城裕介トレーナー）（男女別で）**

①裸足でウォーキング ⇒ 裸足でランニング

②バランス訓練 コートサイドライン上に立ち腰に手をあて上下に顔を向けて（ゆっくり）

左右に顔を動かしながら ⇒ 左右に首を曲げながら（ゆっくりとバランスを保ちながら）

③ 伸ばしたロープ 等間隔に配置した目印を凝視（遠くから近くへ）

視力のピントを調整するメニュー

④パワーポジションからのコートサイドライン ⇄ コートサイドライン

ダッシュ&ダッシュ

⑤サイドライン ⇄ センターラインをダッシュしタッチ（往復）

3人×4グループに分かれリレー形式

⑥ゴムチューブトレーニング チューブを両足ヒザ下にはめてパワーポジション

そのままの状態でも左右交互に片足を上げる（ゆっくり）

併せて顔を上下に ⇒ 顔を左右交互に

⑦チューブを両足首&両ヒザ下に付けたまま コートサイド間をサイドステップ（ゆっくり）

⑧ダッシュ&ストップ

12:30～昼食、休憩

13:30 講習会

**ウォーミングアップ（根城トレーナー）**

①ジョギング ⇒ 後ろ向きで歩き ⇒ 後ろ向きジョグ

②キャリオカステップ ⇒ 両手を広げてキャリオカステップ

③前足に手をタッチしながらステップ ⇒ 腰を大きく振りながらステップ

④歩く ⇒ スキップ ⇒ 腰を大きく振りながらスキップ

**テクニカル（ボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ）（男女別で）**

- ①サービス練習 バックハンドフォロースルー⇒サーブの一連動作で 大きく姿勢よく
- ②ボール投げ一人4球 反対コートのバックフェンスめがけて遠投
- ③ラリー ストレート10球連続で(2対1) 1人はストレート返球(左右)
- ④ラリー ストレート&クロス10球連続で(2対1) 1人はストレート&クロス(交互)

#### トレーニング(根城裕介トレーナー)(男女別で)

- ①チューブを両ヒザ下に右側⇔左側に体重を乗せ片足でステップ(ヒザ、肩はまっすぐ)  
(パワーポジション) ⇒20回ずつ ※ヒザは内股にならないように
- ②チューブを両ヒザに、サイドライン⇒ネット前へ⇒ダブルスサイドライン⇒ベースラインへ戻る⇒クールダウン
- ③ストレッチ 片足を地面につけて反対の腕を上向きに(深呼吸しながら) 少しずつ前へ
- ④(パワーポジション) サイドラインダッシュ⇒サービスラインタッチ⇒ダブルスサイドラインタッチ⇒戻る
- ⑤ベース&サービスラインにボールを6球等間隔に、2箇所でクロスオーバーステップで
- ⑥ベースライン ⇒ サービスラインへ クロスオーバーステップ

16:45 2日目オンコート講習会終了

#### 【2日目座学】

19:15~テーマ「良い習慣づくり」(櫻井隼人コーチ)

- U12&U14の成功 ○プロとしての成功
- 判断には賢さが必要
- U12はアスリートへの挑戦
- 習慣の進化
- 良い習慣とは?
- 小学生から中学生への移行期(変化)
- 理想的なバランス
- 本気⇔基本
- コントロール、ボールの深さ、フットワーク、スピード速い&遅い(練習の優先順位)
- やる気の優先順位 ①集中 ②継続・粘り強い ③切り替え

#### 【3日目】

9:00 講習会

#### ウォーミングアップ(根城トレーナー)

- ①ランニング
- ②3歩前に足を上げて ⇔ コートサイド
- ③腕を横に曲げながら歩く ⇔ コートサイド
- ④スキップ&サイドステップ
- ⑤(パワーポジション) ⇒ ダッシュ ⇒ 四つん這いになって戻る
- ⑥(パワーポジション) ⇒ ダッシュしてサービスラインタッチ ⇔ サイドライン

#### テクニカル(ボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ)(男女別で)

- ①アレー内ラリー、連続10往復(5分間) フォア、バック混ぜて、なるべくバック中心
- ②サーブ練習(20分間)
- ③ボレーボレー、フォア、バック交互に(3分間)

④スマッシュ 2列交互に下がりながらジャンピングスマッシュ (6球)

⑤フォアボレー、バックボレー、スマッシュ12球で交代 (5分間)

⑥2対1でストローク (ストレート&クロス) 15球で交代

**トレーニング (根城裕介トレーナー) (男女別で)**

①裸足でウォーキング

②ロープで目線の調整

③チューブをヒザ下に、左右片足ずつ上げバランスをとり体幹トレーニング 20回ずつ

④片足を交互に伸ばし、顔を上下に、バランス感覚トレーニング (左右交替)

⑤片足を上げ、バランスを保ちながら、あっち向いてホイ (指し手の反対側に向く)

⑥ (パワーポジション) ボールを手に取りクロスステップで移動

12:15~昼食、休憩

13:15 講習会

**ウォーミングアップ (根城トレーナー)**

①ランニング、ストレッチ

**テクニカル (ボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ) (男女別で)**

①ゲーム形式、ダブルス10ポイントタイブレーク

サーブ&ボレーで、サーブ2ポイントのうち、いずれかでネット&ダッシュ

**トレーニング (根城裕介トレーナー) (男女別で)**

① (パワースタンス) ジャンプ、手を叩いたらしゃがんで足を着地 (低い姿勢で)

② (パワースタンス) ⇒手を叩きジャンプ (両足で)

③ (パワースタンス) ⇒両足で10回ジャンプ

④ (パワースタンス) ⇒手を叩きダッシュ

⑤ (パワーポジション) 横向きで手を叩く⇒ダッシュ

⇒左足でクロスオーバー、ダッシュ+右足でクロスオーバー、ダッシュ

⑥サイドライン⇒ダッシュ⇒サイドラインストップ (ライン上で止まる)

⑦リレー、サイドライン2周×2回

15:40 講習会終了

15:45 閉講式、終了後選手解散



## 指導者の感想

### 中国強化コーチ 乾 建作（島根）

今年は、JTA よりナショナルコーチの櫻井隼人コーチとナショナル特別コーチのボブ・ブレッドコーチと根城裕介トレーナーの3名に指導していただきました。

テクニック、トレーニングともに基本を大切にされた練習でした。将来を見据え、現在必要な基礎を身につけ、繰り返し練習することによって、トッププレイヤーに一步步近づいていくことを学びました。

櫻井コーチとボブ・ブレッドコーチは、時々ジョークも交えながら刺激的で、一人一人丁寧に分かりやすく指導していただきました。選手が、コーチから受け取るアドバイスを理解できるか心配しましたが、必死に聞いている姿に感心しました。私自身も、とても勉強になりました。

根城トレーナーも体幹やバランス等の基礎的なことが中心のプログラムを取り入れておられ、しっかりトレーニングできておりました。

昨年同様、合宿慣れしていない選手もいたと思いますが、宿舎での生活態度等も一流を目指していかないといけないと感じました。

試合と重なっていたためランキングの上位の選手は少なかったですが、とても良い合宿になりました。

櫻井コーチ、ボブ・ブレッドコーチ、根城トレーナーありがとうございました。当日ご協力いただいた中国強化コーチ、中国・広島県テニス協会関係の皆様にもお礼申し上げます

最後に、この合宿は中国のトップの選手に JTA からご指導していただく強化目的の合宿ですので、来年度こそは、日程をしっかり調整して、参加選手・コーチにしっかりアナウンスしていかなければいけないと思いました。

合宿前からいろいろと問題がありましたが、3日間ありがとうございました。来年以降にさらに良い合宿になるよう準備していきます。ご協力お願い致します。

以下に、各コーチからの感想文を添付します。

### 中国強化コーチ 川武 郷（山口）

今回も他大会でランキング上位選手不在の多い中、ランキング中下位の選手が中心となった合宿でしたが、意欲的に取り組む姿勢のある選手が多くみられました。

合宿の趣旨を考えると、来年はトップ選手及び本気で取り組む姿勢のある選手達が一人でも多く参加するよう、山口県でも周知を図りたいと思います。

期間中は、体調不良、足の捻挫、テクニカル練習時に後頭部から転倒した選手もいましたが、幸い大事には至りませんでした。（根城・大藤両トレーナーに対応いただきました）

今年の合宿は、世界的にも有名なボブ・ブレッドコーチ、櫻井隼人コーチ、根城裕介トレーナーにお越しいただき、ジュニア達は大変有意義な3日間を過ごせましたと思います、

ボブコーチは、男女24名の選手一人一人に、丁寧に身振り手振りを混ぜながら、分かりやすくアドバイスされ、参加した選手達は大変よい刺激になったのではと感じました。

ボブコーチ、櫻井コーチからは、何よりもまずは「基本」が大切なので、5年、10年先を見据えて、土台作り、基礎を固めていくことが重要であると、繰り返し選手達へ説明していただき、基本練習を中心に指導されました。

また、テニスだけでなく、マナーや礼儀もしっかりと学び、一人の人間としても立派に育っていくことも、トッププレイヤーになる要素の一つだと言われました。

トレーニングの根城トレーナーからも、「基本」となる体作りのプログラムメニューを中心に、指導いただき

ました。

体幹、バランス感覚を鍛え、ケガやクセのない体作りができるよう。下半身を主としたトレーニングを行い、選手達も真剣に取り組んでいました。

この合宿テーマである「良い習慣作り」を基に、テクニカル、トレーニング、座学で学んだことを十分に活かせるよう、選手達には頑張ってもらいたいと思います。

### 中国強化コーチ 田中 芳伸（山口）

今回、ご指導いただいたボブ・ブレットコーチ、櫻井隼人コーチ、根城裕介トレーナー、中国テニス協会、中国ジュニア委員会、関係者の皆様、ありがとうございました。

今回の合宿では、世界的なコーチでもあるボブ・ブレット氏と3日間、選手・コーチとともに過ごし時間を共有できたことは、素晴らしい経験ができたと感じました。

また、JTAからもU14代表の櫻井コーチが参加されて選手の国内、国外の状況、ジュニアの現在、将来の方向性・ボブ・ブレットの考え方などの話もたくさん聞け、今、何を行い今後、何を目指していくのかを、選手・コーチなどにわかりやすく説明していただいたことも、この合宿を成立させるために非常に重要だったと感じました。

オンコートの練習・根城トレーナーによるトレーニングもシンプルかつ重要度の高い内容で、選手にとっても目的が明確で取り組みやすい内容であったと思います。

今回は3人の素晴らしいスタッフとバランスが取れた合宿であったことは間違いなく、今後もこのような機会が作れるとよいなと感じました。

問題点をあげると、この合宿に大会が重なり、ランキング上位の選手が参加しづらくなったことがあげられると思います。ただし、これも見方で、ランキング会の選手にこのようなチャンスが得られてことは非常に良かったとも感じました。

最後に、この合宿を運営されたスタッフの方々も素晴らしく、最後まで問題なく勧められたことに感謝したいと思います。

### 中国 S&C コーチ 大藤 安奈（広島）

平成30年9月15日～17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 Bob Brett コーチ、櫻井隼人コーチによるテクニカル技術と、根城裕介トレーナーによるコンディショニング指導。2日目から参加させていただきました。ランニング、ダイナミックストレッチ、動きを入れながらのダッシュといった流れでアップが始まりました。そこから、男女で技術練習とトレーニングに分かれました。内容は、軸やバランス意識し行われたチューブを使ったものや、柔軟性や速い球への対応力を上げる目のトレーニング、クロスステップでの加速を意識づけるもの、加速から減速の仕方など、習慣化を合言葉に行っていました。選手対応としては、足の捻挫が疑われる選手、手のまめ、最終日には、軽い脳震盪の選手が出ました。今回は気分不良など無かったため、午後から見学という対応をとりました。しかし、今回の件で、命に関わる場合に合宿期間中に救急で駆け付けることのできる、医療機関を把握しておくことが、必要だと感じました。

反省点としましては、選手対応時に必要とするアイシング用の氷を十分に用意できていなかったことです。今回も、アイシングを必要とする場面が何度かありました。何かあってからでは遅いので、その時の為の準備の大切さを感じました。この2日間で学ばせていただいたことを、今後しっかりと活かしていきたいと思います。

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 Bob Brett コーチ、櫻井隼人コーチ、根城裕介トレーナー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 平岡 康治（広島）

上記の合宿が無事に、終了しました。報告いたします。

今回の合宿では、櫻井コーチに加え、ボブ・ブレッドコーチが参加して下さり豪華メンバー（日本を代表するコーチと世界を代表するコーチ）のコーチ陣でした。

コーチとしての私にとって、日本のトップ選手をよく知る櫻井コーチ、世界のトップ選手をよく知るボブコーチから色々な情報、コーティング技術を得ることが出来、非常に有意義な合宿でした。もちろん、参加した選手も有意義で実りのある合宿だったと思います。

指導の内容に関しては、基本的、シンプル、将来を見据えたものでした。

最後に、今回の合宿を企画してくださった日本テニス協会・TOTO・中国テニス協会・派遣コーチ・派遣トレーナー・地域コーチ・県代表コーチ・よく頑張った県代表選手の方々に感謝いたします。そしてこの合宿が末長く継続し発展していくことを望みます。ありがとうございました。

### 県代表コーチ 小郷 正一（岡山）

9月15日～17日の3日間びんご運動公園に中国地区から男女24名が参加しJTA ナショナルコーチのもと、中国地区代表選手が指導を受けましたが朝の集合時間に遅れる場面もあり少し残念な気持ちでした。

選手指導内容について私なりに感じたことは、テニスに対する姿勢が大切なことですよ、これから頑張ってくださいとの伝言と受け取りました。

### 県代表コーチ 澄川 愛（島根）

今回の講習はボブ・ブレッド氏、桜井コーチが講師としてお越しいただいた、大変貴重な経験の場となりました。今年度はプレイヤーのスキルも意識も高めで、レッスンの内容を忠実に実行し、また出来なくても諦めずに努力し続けるプレイヤーばかりで、大変熱のこもった三日間だったと感じます。

ボブコーチの講習内容は大変シンプルで、「絶対的基本をいかに正確にパフォーマンスし続けられるか」という風にとらえました。スピードや破壊力よりも、狙った場所に配りたい場所にいつも安定してボールを配れるスキルと意志と、そのテーマを遂行し続ける持久力。スキルを持ったプレイヤーだからこそ、この先勝っていくために最重要なテーマだと改めて気づきました。もしかしたら保護者の皆さんや指導研の方々のなかには地味で飽きっぽいレッスンに見えた方もいらっしゃると思います。しかし「世界のボブ・ブレッド氏」がその地味で飽きっぽい内容のレッスンをわざわざすることの意味を、それだけの重要性を、ぜひ感じてほしいです。

実際プレイヤーのみんなは感じていたのか緊張していたのかはわかりませんが大変真剣に取り組んでくれて、最終日にはメンタルもスキルもタフになった子が多かったように思います。

ボブ・ブレッド氏はとても気さくで指導者・生徒誰にでも話しかけてくださり、指導の声掛けも、追い込み型



の要求なんだけどプレイヤーが諦めずチャレンジし続けるような、柔らかいのに熱い指導でした。

それと同時に話してくださる内容は理解出来ても、それについて聞いてみる事が出来ない語学力の無さも痛感しました。

普段では感じる事の出来ない空気をメディアでなく、実際に肌で感じる事の出来た貴重な三日間でした。ホームや、テニスで関わっている子供達にも伝えていけたらと思います。

### 県ジュニア委員長 楠瀬 正勝（鳥取）

標記の合宿に鳥取県テニス協会ジュニア委員会として参加させていただきました。主催の中国テニス協会をはじめ関係各位には厚く御礼申し上げます。下記の通り報告いたします。

ストレッチ、トレーニングでは根城裕介トレーナーによる指導がおこなわれました。

男女に分かれ、半日を使いしっかり指導していただきました。楠瀬は実技指導のコート担当でしたので、詳細の報告を楽しみにしております。また、練習はじめての全体でのストレッチでも、しっかり身体を動かして練習に備えることを指導していただきました。

テニス技術の指導ではボブブレッドコーチ、櫻井隼人コーチによる指導がおこなわれました。

ストロークラリーでは将来のために高いロブを使わずに打ち合う、20往復30往復させる内容を中心に指導されていました。また、クロスコートでのラリーにも時間をかけて指導していました。

壁打ちを多く取り入れて基本的な動作を繰り返すなどボレー、サーブの指導でもそれぞれの選手に声をかけて正しい体の使い方など丁寧に指導していただきました。

ボブブレッドコーチのアドバイスは英語なので、選手は一生懸命聞こうとして「目を見て聞く」「ゼスチュアなどをしっかり見ようとする」「通訳してくれるコーチの話をしっかり聞く（私の場合は間違っていた解釈もあったと思いますが・）」などという姿が目立ちとても良い姿勢だったと感じました。選手からボブコーチ櫻井コーチへ問いかける姿は、私は見ることはできませんでしたが、各選手が次の機会に積極的にコーチに問いかけられるようになることを期待しています。

今回は、男女24名を男女に分け3面で実技練習をすることで、1面に4名で練習できたことがとても良かったと感じました。4面24名の事業としては次回以降も取り入れたいと思いました。

