

# 2019 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** 令和元年11月2日（土）、3日（日；祝）  
2日（土）9：45集合 10：00～21：00  
3日（日；祝）9：00～16：00
- 会場** 宇部市中央公園テニスコート（砂入り人工芝 インドア4面）
- 宿舎** 宇部72アジススパホテル
- 参加者** JTAナショナルヘッドコーチ 宮地 弘太郎  
JTA S&Cコーチ 藤田 賀史  
中国テニス協会 安東善博（会長）、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）、楠瀬正勝（鳥取）、川武 郷（山口）  
中国 S&C コーチ 高川亜紀（広島）、大藤安奈（広島）、岡野秀之（広島）有松慎治（岡山）  
磯部聖美（山口）、板倉良太朗（島根）、近藤宏（鳥取）  
県代表コーチ 福田紀（岡山）、湯浅貴裕（岡山）、田中芳伸（山口）、村川洋（岡山）、  
加藤及己（山口）、山田雅博（鳥取）、大木戸亮介（島根）、溝上健文（広島）  
県ジュニア委員長 小郷正一（岡山）、村川 洋（山口）、  
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。

### 内容

#### テーマは

『第2局面ベースラインの戦術・技術』

『サーブリターン ネットプレーの戦術・技術』

#### コート報告 溝上健文（広島県）

##### 【第1日】

10：00 開講式

10：15

トレーニング（高川亜紀トレーナー）

全体でのウォーミングアップ

ランニング (4面×2) ストレッチ (手・足・股関節・肩・腰)

10:50 ダッシュ、ジャンプ、ダッシュ&ストップ

11:25 ボール使用

足でバウンド、バウンド球をくぐる

11:40 ラケット使用

12:00 昼食、休憩

13:00

**全体トレーニング (藤田賀史トレーナー)**

ストレッチ 前屈・腕立て

13:35

ウォーミングアップ ミニテニス、ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブレシーブ

**テクニカル (宮地弘太郎コーチ) (男女別で)**

男子トレーニング

女子コート練習 (3面使用) ローテーション 15分×3

① ストローク (ストレート) ②ボレー対ストローク③ストローク (クロス)

14:50 球出し 左右各5球でローテーション

2対1 10球続ける→交代

16:00

男女交代 女子と同様

男子は、1対1 10球続けチャンスボールを打つ

## 【2日目】

6:30 モーニングエクササイズ

かかと落とし、前屈、等 ジャンプ各種 キャリオカ

8:45

**ウォーミングアップ (藤田賀史トレーナー)**

ボールキャッチ (視野外、片眼を閉じて)

片足で視点を定め頭や体をひねる

スキップ サイド フットワーク ダッシュ (2面分)

9:40

**テクニカル (宮地弘太郎コーチ)**

ボレー&ボレー

スライス1回止めて逆で打つ ストレート クロス

イギリス (1対1 3人でローテーション)

10:00

ラリー

ストレート クロス (20回ノーミス)

10:30

クロスラリーからミスしたら残り1球でダブルスのマッチ形式

(ネットプレー2点、他1点 計10点まで)

11:00

サーブ

体の使い方（ひねり、ヘッドスピード）

回転とスピード

コースの打ち分け

11：20

リターン

スプリット、体の前で、ステップイン（セカンド）、コンパクト

11：45

サーブリターン

12：00 昼食、休憩

12：00

トレーニング（藤田賀史トレーナー）

柔軟性チェック

13：30

ダブルス 1セットマッチ

シングルス 10ポイントタイブレーク

試合に入っていない選手

トレーナーと1対1で体のメンテナンス

1日目夜 ミーティング報告 田中芳伸（山口県）

JTA宮地コーチ

ショットの優先順位についての講義でした。

まず初めに、ジュニア達本人が自分でショットの優先順位を考えノートに書きだす作業を行う。

その後、ジョコビッチVS錦織の動画を見て考察を行う。

改めてショットの優先順位を確認し、ジュニア達にショットについて理解を深めた。

JTA藤田トレーナー

主に目の重要性についての講義でした。

目の疲れの取り方の方法を指導。目からの情報が非常に高いことをジュニアに説明。

また、体の機能を十分に生かすことで、テニス技術を出すことができる。図を表示して、身体機能の上に技術があることを説明し、ジュニア達と理解を深めた。

## 指導者の感想

中国強化コーチ 乾 建作（島根）

今年は、日程の関係で3日間開催から2日間開催に変更がありましたが、JTAより宮地弘太郎コーチ、藤田賀史トレーナーに指導していただきました。

はじめに、練習初日に選手がコートブラシ作業中に骨折をしました。練習中ではございませんが、合宿中の安全管理について十分に注意を払わなければいけないことを痛感致しました。選手の1日でも早い復帰を

願っております。

練習は、宮地コーチ自ら1名ずつラリーをしていただいたりしてきめ細かな指導をしていただきました。参加年齢に合った将来必要な要素も盛り込まれた指導をしていただきました。

藤田トレーナーは、選手たちの心をつかみ、楽しい中に厳しさのあるトレーニングで選手全員が筋肉痛になるくらい指導していただきました。

毎年各県1名のコーチを派遣していただいています。今年は各県1名ずつトレーナーも派遣していただきました。コーチ・トレーナーのネットワークが広がり中国地方の連携が良くなると思います。今回の怪我に関しての処置も非常に助かりました。また、2日目の午後は選手1名ずつのパーソナルケアをしていただき、選手にとっては体のメンテナンス的なことも、非常に勉強になりました。

宮地コーチ、藤田トレーナーありがとうございました。日本テニス協会、TOTO、当日ご協力いただいた中国強化コーチ、中国・山口県テニス協会関係の皆様にもお礼申し上げます。

最後に、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。ご協力を、宜しくお願い致します。

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 楠瀬 正勝（鳥取）

表題の講習会に参加させていただきました。J T Aから派遣の宮地弘太郎コーチ、藤田賀史トレーナーをはじめ、大変多くの中国地域コーチ、トレーナーの皆様が参加されました。皆様からのご指導ご鞭撻に感謝申し上げます。

最初に、初日練習後にコートブラシ作業中の足指骨折事故につきまして、私自身も全く意識せずは無警戒でありました。類似した事柄として、ネットを張り上げるハンドルに衝突し打撲するなどは、私も含め指導者の皆様は注意深く対応していることと思います。あらためて、テニスコートで起こりえる危険に対して再考するの必要を感じました。該当選手の早期復帰をお祈り申し上げます。

初日午前、中国テニス協会高川トレーナーによるストレッチ、トレーニング

身体全体に十分な強度のストレッチング、トレーニングをしていただきました。合宿には定期的に参加していますが、ストレッチ、トレーニングは日々研究されていることと感心いたしました。

初日午後、藤田トレーナーによるウォームアップ

若々しい風貌に子供たちはあつという間に引きつけられているようでした。内容も普段接していないような目新しいストレッチで、楽しくしっかりとウォームアップできました。

午後は男女に分かれ、オンコートとトレーニングを行いました。私はコートに居りました。

オンコートでは宮地コーチによる練習が行われました。宮地コーチは最初に全員とストロークのラリーを3分ほどずつおこなってくれました。これには大変驚きました。子供たちにとってはとても嬉しく感じるのだと思います。

このラリーを踏まえて2日目の内容に結びつけていたように思われます。

第2日目午前、各県トレーナーによる身体ケア、オンコート練習

午前はランキング順にコート別に練習メニューを実施。コート別に目標を持って練習しました。宮地コーチが全体を見まわり指導してくれました。初日の直接ヒッティングを活かしたアドバイスとなっていたようです。

午後はダブルス中心のマッチ練習でした。待機時間に各県トレーナー、藤田トレーナーの施術を受診しました。最初は痛みなどがある選手だけでしたが、時間とともに興味を持ち多くの選手が「ケアを受ける」ようになっていました。

これは各大会において、トレーナーとの距離が近くなることとなる。とかんじました。

## 県代表コーチ 加藤 及己 (山口)

今回、ご指導いただいた宮地弘太郎コーチ、藤田賀史トレーナー、中国テニス協会、関係者の皆様、二日間ありがとうございました。

二日間、オンコートでのヒッティングとトレーニングに分かれて行うことができ、選手は有意義な時間を過ごせたと思います。

オンコートでは、基本を大事にした内容で、12歳以下の年代で身につけておくべきテクニックの練習でした。

今回の二日間でトレーニングはかなりの時間を使って取り組めたと思います。

基本的な柔軟性や体の使い方、ストレッチの仕方などを指導していただき、選手は、現状の自分の身体を認識できました。普段はなかなかできないような内容でのトレーニングだったので、二日目はほとんどの選手が筋肉痛になっていました。

今回、残念だったのは、怪我をした選手が出たことです。プレー中ではないところでの怪我でしたので、プレー以外のところでも行動等に注意喚起するような声かけができたなら良かったと感じました。今回は、各県のトレーナーの方が迅速に処置していただけたので、助かりました。

また来年以降も引き続き、このような機会がさらに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 溝上 (広島)

広島県のジュニア選手、また私自身にとりましても、貴重な経験になりました。感謝いたします。

ただ、大下君の怪我の件では、皆様に大変ご心配・ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。

さて、講習会を受けての気付き、反省等についてです。

指導者については宮地コーチ、藤田トレーナーともに申し分なかったと思います。

とりわけオンコートでの宮地コーチのアドバイスは、各選手のレベルに合わせ、将来を見据え、自らの経験を踏まえた説得力のあるものでした。また、藤田トレーナーをはじめ、各県トレーナーによる選手の状態に応じたストレッチや施術を体験できたことは、今後の練習におけるアップやダウン及び日々の身体のメンテに非常に役立つと思います。

参加選手の選考については、昨年に比べてレベルが上がっていたように感じました。

同時期の大会開催等を考慮することで、より高いレベルの選手を招集できると思います。また、課題としては、合宿等（中四国）が続く選手もおり、参加料が少し負担になっておりました。

その他としては、ミーティング（各県委員）が長くなり、ミーティング（スタッフ）での意見交換が十分できなかったのが残念でした。また、ミーティング（ジュニア）の講義内容も参考にしたかった ので、パワーポイント等の資料があれば、頂きたかったです。

## 県代表コーチ 湯浅 貴裕 (岡山)

この度はとても貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

初めてこのような合宿に参加させていただき、私自身テニスコーチとしてのモチベーションもすごく高まり、子供達も含め参加したすべての方にとって収穫のある2日間だったと感じました。

講習会の内容も一つ一つの内容に明確な目的が設定されており、子供達にとっても分かりやすく、伝わりやすい内容だったと思います。

また機会がございましたら、是非岡山県でも開催して頂けたらと思います。

また個人的な意見としましては、2日目のサーブとリターン練習の際にサーブの練習では、片足（軸足）打ちなどのメニューがございましたので、リターンの練習時にもリターンに特化したメニューを入れていただけたら、よ

り子供達や県代表コーチの方々に伝わりやすかったのかなと感じました。

この度は本当にありがとうございました。

### 県代表コーチ 大木戸 亮介（島根）

この度は、伝達講習会に参加させていただきありがとうございました。

貴重な経験をさせていただいたので今後の指導に活かしていきたいと思います。

今回1泊2日で開催された講習会は、例年は2泊3日のスケジュールで開催されているようですが、参加してみた感想としては1泊で充実した内容になっていたと感じました。

また、2泊になるとスケジュールの都合上参加が難しくなる可能性もあると思いました。

内容としては、宮地コーチはもちろんのことですが、藤田トレーナーによるテニスを専門としていない方の指導は普段感じていることとは別の目線でテニスと向き合うことができ非常に刺激を受けることができました。

スケジュール上仕方ないですが、一つ残念に感じたのは、ホテルに戻ってから子供たちのミーティングにも参加してどんな話をされたのか聞いてみたかったです。

2日間関係各位の方には大変お世話になりました。ありがとうございました。

また機会があれば参加させていただきたいと思います。

### 県代表コーチ 山田 雅博（鳥取）

どんな合宿でも感じとる側の姿勢で、プラスにも期待外れにもなると思っています。

個人的には宮地コーチの人柄が、ジワ〜と普通の内容を（笑）、でも大切なことをしっかりとジュニアたちに伝えてくれたと思いますし、全員とラリーとか！なんか嬉しいです。

藤田トレーナーはサービス精神旺盛なプロフェッショナルで、みんなが楽しんで苦しんでいるところ・・・なかなか良かったです。

他トレーナー陣もムードメーカー高川さんをはじめ、個性特徴があって面白かったですし、数的にも贅沢感・安心感があり、ジュニア達もトレーナーとの関わりを学習したことでしょう。

という事で、指導者にもジュニア達にもこの合宿はプラスだったと感じています。そして、この体験を生かすも殺すも選手以上に我々指導者の意識が大切かなと・・・。





