

# 2022 年度 JTA 伝達講習会（地域練習会）

## 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4年12月10日（土）、11日（日）  
10日（土）男子 9：00集合 9：30～17：00  
11日（日）女子 9：00集合 9：30～17：00
- 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）
- 参加者** JTAナショナルヘッドコーチ 大西 竜彦  
JTA S&Cコーチ 館崎 雅晴  
S級エリートコーチインターンシップ 有村 純太郎  
中国テニス協会 津島敬之、松重見司（副会長）、浅倉俊一（普及委員長）、藤井多喜雄（事務局）  
中国強化コーチ 植田雄章（岡山）、乾建作（島根）  
中国 S&C コーチ 高川亜紀（広島）、  
県代表コーチ 村川洋（山口）、加藤及己（山口）、田山隼弥（岡山）  
石光孝次（鳥取）、加納裕祥（鳥取）飯田優（山口）  
大方雅博（山口）  
県ジュニア委員長 溝上健文（広島）  
県代表トレーナー 近藤宏（鳥取）、有松慎二（岡山）  
選手 11～12歳以下男子15名、女子12名。計27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】スペース＝空間を作る

9:20～挨拶

9:30～10:00 館崎トレーナーのW-up

10:30～12:30 オンコートドリル

### テーマ：スペース＝空間を作る

最初に時間を二つに分けて説明

① 自分が打って相手が打つまでの時間

② 相手が打って自分が打つまでの時間

■ ストレートラリー（②を意識）

※強調したこと 〈早めに気付いてスペースを作る〉

～早く気付く～

相手が打ったボールが、相手コートのサービスラインを通過する時には気付く（ショットの方向や高さや深さ）。

～準備する～

相手の打ったボールがネットを通過する時にはテイクバックを開始+移動。

～スペースを作る～

相手の打ったボールがバウンドする時には十分なスペースを作ってヒットする。

## ■ 1, 2, 3を宣言（①を意識）ストレートラリーで

※強調したこと 〈相手を見る〉

- ・攻撃的なベースラインの1mほど内側を（1）
- ・ニュートラルなベースラインの1～2m後方を（2）
- ・守備的なベースラインの4～5m後方を（3）とポジションを決める。

自分がボールを打った直後に声に出し1、2、3どれかの数字を宣言し、相手が打つまでにその数字のポジションに移動して、ボールを待つ。

※自分が打ったボールと相手を見て、飛んでくるボールを予測しポジションをとる。

★途中で一度館崎トレーナーのトレーニングを入れる

## ■ スライスラリー

※強調したこと 〈逃げ足〉

通常のスライスラリーをしてもらった後、アプローチショットのように動くために、一度ボールの後方へ軸足を大きく逃がし踏み込み足を踏み込んでアプローチショットのように打つ。打球後2、3歩前方へ進みブレーキング、そして再び後方へ大きく下がり飛んできたボールへ踏み込んでアプローチショットのように入ることを繰り返す。

★途中、館崎トレーナーによるトレーニングを実施

## ■ エッグボール（砂入り人工芝の先を見据えたプレー）

※強調したこと 〈足でスピンをかける〉

最初、フィードで確認、その後クロスラリーで軌道の高いラリー

サイドチェンジの際★館崎トレーナーによるトレーニングで下半身の使い方をチェック、その後再びクロスラリーを行う

13:15～13:45 館先トレーナーによる W-up

13:45～16:30 オンコートドリル

## ■ 午前中行った4つのテーマの復讐（各約5分）

※午後は午前中行ったテーマを使った実践的なパターン練習

### I. スライス対スライス（シングルスコートを使って）

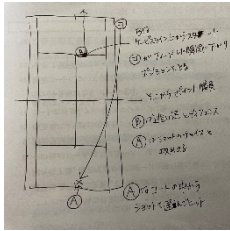
～最初にスライスの戦術を説明～

※強調したこと 〈スペースを意識〉

### II. トップスピン対スライス

※強調したこと 〈スペースを意識、打点と判断〉 →相手にどうさせたいか？

### III. ディフェンス対オフェンス

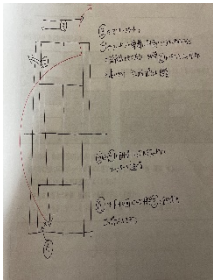


図のように設定し行う

※強調したこと 〈ディフェンスは逃げ足、オフェンスはショットの選択〉

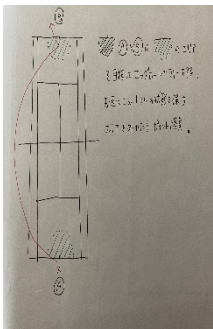
★館崎トレーナーのトレーニングを入れる

### IV. エッグボール対ディフェンス (初日のみ)



図のように設定し行う。

### V. エッグボールのニュートライゼーション



図のように設定し行う。

### VI. ノーリピート (2球連続で同じボールを打たないで毎回変化をつける)

～最初に変化をつけられるものを確認～

※強調したこと 〈頭を使って相手に少しでも難しい状態で打たせる〉

クロスラリー

16:30～16:40 館崎トレーナーによるスピード系トレーニングとクールダウン

16:40～16:50 コート整備と挨拶

## 指導者の感想

### 中国強化コーチ 乾 建作（島根）

本年も、新型コロナウイルス感染予防の関係で、日程と男女各1日の練習会で開催するという変更がありました。

JTAより大西竜彦コーチ、館崎雅晴トレーナーに指導していただきました。

館崎トレーナーからは、体を正しく動かすについて学びました。昨年同様に、楽しくトレーニングできるようなメニューで、選手たちが集中しておりました。

大西コーチのテクニックの指導は、1日ということもあり、テーマに沿ってグランドストロークに限定して、指導していただきました。絞ったことによって、選手・指導者に伝えたいことが伝わった講習会になったと思います。

現在の状況も、厳しいものとなっておりますが、何とか開催できたことをうれしく思っております。一方、日程の変更もあり、上位選手がほとんど参加しておりませんでした。年々上位選手の参加が少なくなっているように感じます。JTAからS級のコーチを派遣していただくので、上位の選手がたくさん参加していただくことを望みます。

大西コーチ、館崎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、各県代表コーチ、中国テニス協会、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、ご協力を、よろ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。

### 県代表コーチ 田山 隼弥（岡山）

今回は指導者講習会と選手たちの練習会が同時開催だったため、選手たちが実際にトレーニングやドリルに取り、どのような効果が得られるのかを直接見ることができたのが良かったと感じます。初日が男子、2日目が女子と参加者が2日間で違ったため、内容がかぶってしまっていたのは個人的に残念でした。

練習前に館崎トレーナーによるトレーニング7種目（スモウスクワット～ジャックナイフ、オーバーヘッドヒンジ、ヘイロー、ドロップスクワット、フォワードランジ with ツイスト、片脚スクワット、サイドキック）はパフォーマンスにも大きく影響がありそうなので積極的に取り入れていこうと思います。また柔軟性チェックを行うと身体の硬いジュニアが目立ちました。パフォーマンス向上、怪我の予防のためにもテニスの練習だけではいけないと再認識できました。

大西コーチによるオンコートでの練習はストロークに絞った内容でした。時間と空間がキーワードとしてよく使われ、ドリルもそこを意識したものが多かったです。特に良いなと思ったのはポジショニングのドリルです。マーカをアタック・ラリー・ディフェンスの位置に置き相手が打つまでに自分のポジションを宣言させるドリルです。良いプレーをするには良いポジショニングが必要ですから取り入れていこうと思います。

また練習の合間に館崎トレーナーが次の練習で子供たちがより意識ができるようにトレーニングを入れてくださっていました。もともと用意していたものではなく、子供たちを見てその場で考えてくださったメニューです。子供たちが意識しやすく、興味を引く工夫、ひらめきがさすがだなと感じました。私もそのようにひらめきを持って指導にあたっていこうと思います。

### 県代表コーチ 加納 裕祥（鳥取）

この度は表題の講習会に参加させていただきました。ご指導いただいた大西竜彦コーチ、館崎雅晴トレーナー、有村純太郎コーチ、ならびに中国テニス協会の皆様、各県代表コーチの皆様、二日間ありがとうございました。今回オンコートではグラウンドストロークが中心で、ポジション・スライス・エッグボールなどを活用しコートを縦に使い自分の時間・空間を作るといった内容でした。12歳以下のプレーと言えば少し前までは相手のコートに1球でも多く返す・直線的なスピードボールでウィナーを取るなど無機質な内容も見受けられましたが、最近では映像などで簡単に情報を得られるようになり皆が多彩なショットを打つようになっていきます。今回はただ打つだけでなく自分で考え判断するなど頭を使う内容だったので1日で理解するのは難しかったかもしれませんが、年代が上がれば必要となる要素なので非常に有意義ではなかったかと感じています。

また館崎トレーナーのトレーニングは今後に必要な柔軟性・動きの導入が中心でした。その中で難易度の上げ下げ、男子と女子で若干アプローチの仕方を変える、選手自身が考えたり遊びの要素を入れたり、臨機応変に柔軟な対応をされていたのは流石でした。

最後になりますが、選手のみならず我々指導者にとってもアップデートする重要な場である事を再認識する2日間でした。年代を問わず参考にできる内容が多かったので参考にさせていただきます。今後ともよろしくおねがいいたします。

### 県代表トレーナー 近藤 宏 (鳥取)

ストロークを繰り返し行っても変化がなかった子供たちに身体の反応速度・動き方がUPできるようなトレーニングを行なうことにより、その後のストロークや動きが格段に見違えていたので、トレーニングの重要性をより確認することが出来ました。

他県の選手に比べて地元選手の身体の硬さが気になりました。ケガ予防のためにもストレッチ方法を伝達する機会を設けたいと思います。

### 県代表コーチ 村川 洋 (山口)

開会式後、軽いストレッチから、いきなり4面を4周全力で、その後ゆっくりと4面3周、その後クールダウンでゆっくり歩く、その後ストレッチを念入りに。

テクニカルの方は、スライスで短い距離から、ポイントを取るか、取られるか、負けチームには、ニードルジャンプ5回、コートの大きさが分かっている事、ネットの高さが分かっている事の大事さに時間をかけておられた。

館澤トレーナーから、一番感じたのはエネルギーの伝達は地面から、膝関節、腰、方、腕、ラケットへ伝わる事、又、ラケットを使いながら、オーバーヘッドやジャックナイフを実施ししていたのは、大事だということ思い出しましたし、身近に出来て取り入れやすい。

パンフレットの、運動→破壊活動、栄養→運動に適した食事、休養→再生活動=納得。

二日間ありがとうございました。

### 県代表コーチ 溝上 健文 (広島)

期日・会場、スケジュールにつきましては、コロナ禍での開催ということもあり男女各一日となったのは致し方ないと思います。コートを含めた会場についてもとりわけ問題はありませんでした。

指導者については大西コーチ、館崎トレーナーともに申し分なかったと思います。

オンコートでの大西コーチの指導は、男女とも一日の開催ということもありグラウンドストロークに特化したものになりました。「早く気づいてスペースをつくる」を繰り返し述べられ「時間と空間」の大切さについて様々な実践練習を通しての説得力のある指導であったと思います。また、館崎トレーナーとの連携も巧

みで、前後の練習を考慮したストレッチやトレーニングは、今後の練習及びアップやダウンそして身体のメンテナンスに非常に役立つと思いました。

参加選手の対象や参加資格については、妥当であったと思いますが、日程の変更やコロナ禍ということもありトップレベルの参加が少なかったように感じました。

その他としては、参加したスタッフとの意見交換が十分できなかったのが残念でしたが、館崎トレーナーの資料を頂けたのは、ありがたかったです。

## 県代表トレーナー 有松 慎治（岡山）

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。

私自身、テニス未経験で岡山県の硬式テニスのトレーナーをさせていただいております。常日頃、テニス関係者からの指導を受けたり学んだりする機会がなく貴重な経験をさせていただきました。

私自身のトレーナーとして、選手のスポーツ障害を未然に防ぎ・怪我で引退だけはさせないをテーマにトレーナー業を行っています。

11 日のみの参加でしたが、JTA のトレーナーに質問させていただき、テニスのラリー中の観るポイントを細かく指導していただき勉強になりました。



### 7 種目のトレーニング

選手・指導者・保護者にも基準が明確になっており、課題のゴール設定が明確。

選手がトレーニングをしているか？していないか？ではなく、できるか・できるようになったか・継続してできるかとゴール設定が明確なので現場で指導がしやすいと感じました。

このようなゴール設定が明確なトレーニング課題が増えれば選手のモチベーションアップにも繋がると感じました。

ジュニア選手・指導者への疑問

フットワーク時に靴から踵が浮き上がる選手が多数

**なぜ靴紐をきちんと結ばないのか？**

足と靴のフィッティングがきちんとできるだけで、**怪我の予防**シンスプリント・扁平足・足部の疲労骨折の予防につながるのになぜ結ばないのか？

**靴紐を結ぶことでパフォーマンスアップ**地面を蹴る力が強くなりテニススキルが高まる  
フォワードランジ動作

つま先の向きは正面

膝の位置の確認（内・中央・外）



後ろの足でバランスを保つ

下肢の協調的な運動の評価・振り出し時の支持脚 ・振り出しの運動方向 ・接地・荷重初期・荷重後期 ・  
肢位の保持それぞれの安定性を評価することが可能

鍛えられる筋肉大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎを片脚ごと

テニスの動作スピードやパワーを発揮する筋力が鍛えられるエクササイズ

戻る動作前に出した脚のつま先で地面を蹴って、スタートの体勢に戻る

今回参加したジュニア選手の動作の特徴

戻る時に前に出した足で地面を蹴って戻るという身体の使い方を日頃習っておらず。

上半身を後方に反り返して、前に出した足を戻す動作の選手が多く見られた。

※ジュニアの腰痛予防に効果があると考え

正しいランジ動作の反復が可能になれば、前後のステップで身体を過度に後方に倒すことなく動作が可能になると考える。腰痛の予防に効果がある

しゃがみ込み動作

身体重心位置が低いほど骨盤前傾角度、  
屈角度が必要である。

当然ではあるが深いしゃがみ込み動作  
背屈角度が必要



股関節屈曲角度、膝関節屈曲角度、足関節背

には十分な股関節屈曲、膝関節屈曲、足関節

テニスの動作

この動作ができない選手を追いかけて観察すると、重心位置が高く重心位置を下げるのが難しいのだと感じた。

この動作1つとっても足部：アキレス腱炎・シンスプリント・扁平足のリスクが高まる腰痛：背中を丸くすることでしゃがめるが背中を起こせない選手は、腰痛のリスクが高まる

今回は特に、この2動作を現場で活用していこうと思いフォーカスしてまとめました。

1 日目 (男子)



2 日目 (女子)

