

R5.11/19 県テニス協会「指導員・審判員 テニス講習会」まとめ

日時：令和5年11月19日（日） 9：00～15：30

会場：松本市南部室内運動場 講師：JTA（日本テニス協会） 普及指導部 黒田 祐加コーチ

1、ウォーミングアップ

正しい体の使い方、ケガをしないアップの仕方を学ぶ

(1) 大きな筋肉を温める・心拍数をあげる（ランニングの必要は無い）

①軽くジョギング かかと → つま先 で、腕を大きく振りながら。 → 手を叩いてバックで。

②足の外側を意識して歩く→足の内側を意識して歩く。

(テニスの動きは「内側体重」で母指球を意識すること)



③サイドステップ 肩を入れながら斜めに動く。テニスの動きの基本

④片足ケンケン。1回ずつ「ジャンプ」して止まる→「ジャンプ」して止まる。

・膝がつま先より前にいかないこと。

・足の指で蹴って→お尻&太ももの裏の大きい筋肉（ハムストリング）を使うことを意識。

(2) ケガをし難くするために 胸椎・股関節（骨盤）を動かして温める。

胸椎が回る→骨盤が回る とケガをし難い。（膝が曲がらず、腕だけで打つ が一番ケガしやすい）

①股関節のストレッチ（スクワット。自重膝曲げ） ※これやると良い。

立ったまま、足は肩幅でまっすぐ前向き→上体は傾けて倒さずに（胸を張って）膝を曲げてお尻を落とし（椅子に座るイメージ）、両手でつま先をタッチ×10回（かかとを上げない。膝がつま先より前に出ない。） ※難しい場合は、両手を胸の前に組んでやっても良い。

(歩幅を肩幅より広くする場合：足はハの字で外向き→膝は内側へ。膝が外側に出るとケガする)

②胸椎のストレッチ

大きく1歩踏み込んで、踏み込んだ前足に両手を置いて、足と反対側の手を真上に上げて、天井を見る。これが出来る人は胸椎が柔らかい。

③大きく1歩踏み込んで、上がってくる時は、前の足の太ももの裏&お尻の筋力で体を持ち上げる。こと。（後ろ足で蹴るのは、トレーニングとしては意味が無い）

・膝がつま先より前に出ない。

・上体は倒さずに、重心は常に真ん中にあること。

これで筋肉が温まればOK。

大きい筋肉（お尻、内もも、胸椎）が温まれば、ケガをしづらくなる。＝ ウォーミングアップ

2、ゲーム・ベースド・アプローチ（ゲーム主体での練習メニュー）

(1) 「テニピン」での練習

①ボレーVS ボレー ワンバン→キャッチ→打つ ⇒ 2バン ⇒ ノーバン（ダイレクト）

②育成メニュー「ミニテニス」（サーブスライン内でテニスルールで。実際にこれでやっている。）

③「何をさせたいか？」でルールを変えて、やってみる。

・例) ストロークをさせたい → 1バウンドを多く打たせたい。

⇒ 「ボレーは1回まで」を決める & どうしたら勝てるか？（戦術）を考えさせる。

自分たちで、何をどうすれば良いかを「考えさせる」ことが重要。（考えたことは全部「正解」なので、答え合わせではない。自由に考えさせる。）

これでゲームスタート。とりあえず、やってみる！！

⇒ やってみて

・（得点した方は）何が良かったか？なぜポイントが取れたか？

・（失点をした方は）何を修正すべきか？なぜポイントを取られてしまったか？

を振り返る。

コーチがいれば、コーチから見て、何がどうだったのか？の意見ももらう。

コーチング = 質問の数 が大事。「考えたこと」を「実践できる」ように。

※これは、ジュニアもプロも同じ。これが出来ることで、将来の伸びが全然違う。

(2) サーブ 一番難しい。言葉では伝わりづらいので、コーチは見本を見せてあげる。

①握り方 コンチネンタルで教える。分かり難い場合は「包丁握り」で教える。

②足の向き ネットに対して真横（おへそも真横を向ける）。

③振りかぶって構えた時に、ラケットの面が下（地面）を向く

④下から上にボールを投げて（肘は曲げないように）→高い所（頭より高い位置）で打つ
まずは、これが「基本」。イメージが持てるように練習させる。

ポイントアドバイス

・基本は「スライス」から始める。

しっかり横回転がかけられるように。ネット近くから→1歩ずつ離れながら、回転を意識して打たせていく。

・（右利きの場合）軸足は前にある左足（左右の足の真ん中ではない）。左足に体重が乗り→太もも→お尻→上半身へ力が伝わるのが理想。（上手くできなくても、下：足→お尻→上半身に順番に力が伝わることを知っていることが重要）

・フラット、スピン、スライスは、「全く別物」。振り方も、当て方も全く違う。分からない場合は、口で言ってもイメージがしづらいので、ビデオを見せてイメージさせると良い。

・（右利きの場合）打った後の着地は「左足」。歩行と一緒に。右手が前なら左足が前。じゃないとバランスが取れず、スイングスピードも上がらない。

・「プロネーション」は、入れるとボールの勢いが増すが、入れない（弱くする）と回転量が増えるので、戦術やどこへサーブを入れたいか？に合わせて強弱をつけられると良い。入れないといけない訳ではない。

(3) 試合に向けた練習 「サーブとリターン」 4球の練習

試合をイメージするなら、ラリー練習よりも、これを増やす。ジュニアの育成でも、この練習を増やしてやっている。

サーブ (1球目) → リターン (2球目) → ボレー (ポーチ) or ストローク (3球目) → 4球 (動いて返す) で終了 (返ってきても終了)。3球目で決まった場合は終了でOK。

上のレベルでも、「サーブ」と「リターン」が絡むポイントが、全体の約半数。

・ (ダブルスのイメージで) サーバー側は2人 (ダブルスの形) + リターン側は1人のみで実施。

※この形の方が、シングルスよりも難しい。考えることも多い。

※リターン側は、自分でリカバーする意識も身に着く。

※サーバー側は、どちらへサーブを入れて、前衛はどう動くか? を相談して決めて動く。戦術も意識して考えさせること。

(4) サーブを打った後の動きを早める練習

自分でトスを上げてサーブ → コーチがすぐにボール出し (フォア or バックはランダムで) → 「ストローク」を打たせる。

※「早く構えて」の言葉だけだと、何が足りないか? 分からないので、これで動かせる。

(5) リターンの基本 「できる or できない」は別として、教える上で「知っている」ことが重要。

・ リターンとストロークは「違う」ことを理解させる。「やれる」ようになった方が幅が広がる。

リターン … ボレーと同じタイミングで打つ。 トップスピン、スライス バリエーションがあると良い。

(フォアの場合)

① スプリット (相手のボールがラケットに当たる瞬間に、自分の着地を合わせる)

② 左足で蹴り (フォア側へ) 一歩大きく動く (細かく動かないこと)

③ 踏み込みと同時に打つ

ストローク … スプリット → 軸足 → 踏み込み → 胸椎回転 → 打つ

※手打ちにならないように。「腰を回せ」だと回らないので、胸椎を意識させる。下半身→上半身が連動することで、パワーが出る。

※ウォーミングアップで温めた、太ももの裏やお尻の筋肉を使って打てるように。

※ボールへの入り方は、基本的には「オープンスタンス」で入って、打つ方向へ踏み込むこと。(右利きのフォアの場合: 左足主導で、クローズに入ってしまうと、力が逃げてしまい、打てるコースが限られてしまう)

(6) ケガ防止のため、試合後、練習後は「ストレッチ」系のクールダウンを。

(一例)

・ 太もも、お尻の筋肉を伸ばす。



・ 手首、足首を伸ばす