

日時：2019年12月15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

参加者（敬称略）：尾又道子、太田理事長、小口ジュニア部長、田畑指導部長

【講義】 ITF（国際テニス連盟）講習会の情報提供

①普及プログラム

(1) 3～7歳に対するプログラム

- ・3～5歳 … 大きいボールで遊ぶ。  
(スキルや戦術を教えることはない)
- ・5～7歳 … 基本的なラケット操作を教える。  
(結果よりも挑戦することを伝える)
- ・7歳～ … ゲームをさせる。  
(どうしたらポイントが取れるか?を考えて)

※JTAでは、レッドボールの使用は、7歳～。

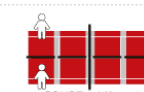
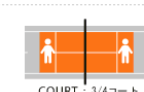
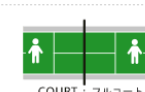






(2) セルフショット

(ラケットを引いて→ボールを落として→打つ。でチェック)

- ・正面を向いていないか?
- ・肩を入れて打っているか?
- ・ラケットヘッドは下がって打っているか?

(3) 軌道を予測して動く ※「予測」を教えるのが一番難しい。

黄色い線を引き、線より前…「1」(ショート) or 後ろ…「2」(ロング) と言って → 打つ。  
→実践向けにするなら、コートを3分割にして「ショート」、「ミドル」、「ロング」でやると良い。

	STAGE 3 RED	STAGE 2 ORANGE	STAGE 1 GREEN
年齢目安	3-8歳	7-11歳	8歳以上
コート	 COURT : 1/4コート	 COURT : 3/4コート	 COURT : フルコート
ボール	 直径：7.1～8.0cm 重さ：36.0～46.9g 飛び：75%減	 直径：6.3～6.5cm 重さ：40.0～45.0g 飛び：50%減	 直径：6.3～6.5cm 重さ：47.0～51.5g 飛び：25%減
ラケット サイズ目安	 19～23 inch	 23～26 inch	 25～26+ inch

②データから見る練習方法

(1) ポイント獲得率 (1ポイントを取れる確率)

- … (年間を通して) 世界No.1のジョコビッチでも「55%」。意外と低い。  
世界ランキング41位～50位で「49.6%」。
- ※1ポイント取ることが、どれだけ大変で、重要か…ということを示す。

(2) ポイントを取るまでのトータルショット数 (ラリーの長さ)

※ウィンブルドン (芝) とローランギャロス (クレイ) では3%ほど差があるが、ほぼ変わらず。  
男子の場合 (女子でもほぼ変わらず)

- ・ 0～4ショット … 70% (ジュニアの場合 59%)
- ・ 5～8ショット … 20%
- ・ 9ショット～ … 10%

何ショット目でポイントを取っているか?

1ショット目 (サーブ) と→2ショット目 (リターン) →3ショット目 (リターン後の返球) …

※サーブ (1ショット) とリターン後の返球 (3ショット) が多い。

上記より、最初の4本まで重要。→いかに「サーブが大切か」、「サーブを絡めた練習が大切か」、「リターンが大切か」ということが分かる。

ジュニアの試合では、実は8割が「エラー」(ミス)による得点→ほぼエースを取りに行くのは無理。

③女性に対する配慮 ※テニスは、大会賞金が男女一緒。世界的に見ても、他のスポーツでは無い。

(1) 女性のコーチ（指導者）を増やす

- ・グランドスラム（4大大会）でも女性コーチが増えてきており、「女性コーチ」に対する配慮（専用の部屋が設置される等）もされるようになってきている。

(2) 女性プレイヤーに対する配慮

- ・女性の場合、前まで「楽しい」と思っていたことが、急に「面白くない」に変わることがある。これに気付いて（理解して）指導することが必要。「なぜこの練習をするのか？」を伝えられることも大切。
- ・思春期の場合、コミュニケーションの取り方が重要。コーチとの距離感が、今までと変わるため、「遠近法」（近寄って来なくなるので、少し距離をおく対応）も使いながら対応を。
- ・「人間関係」を大切にする特性あり。仲良しの友達と無理に離そうとすると「嫌」になってしまうことがあるので、その辺も配慮した練習メニュー作りを。

④デビスカップの改革（グランドスラムやツアーのオフシーズンに開催）

- ・今までは、お金（賞金や参加費）が「国」に入っていたため、トップ選手は怪我や調整等のリスクを回避するため、参加しないことがあったが、「選手個人」に「報奨金」（出場者に1,200万円）が入るようになった。→選手のモチベーションが変わった。
- ・ホーム（自国）＆アウェイ（相手国）での開催→1か国（同じ国）開催になり、選手の負担減。

⑤ワールドテニスナンバーについて（※日本は未導入）

世界的に「(テニス)自分はこのレベルです」が分かるようにするもの。海外では「マッチングアプリ」も利用され始めており、海外に行った時に自分のレベルにあった相手とテニスができる。

JTA からの情報の共有

①「PLAY&STAY」について

「テニス人口拡大」を目的にやっている。コンセプトは「楽しく長くテニスを愛好してもらうこと」。  
(4つのプログラム)

- ・キッズプログラム … TENNIS 10's
- ・ジュニアプログラム … 未発表
- ・大人のプログラム … TENNIS EXPRESS
- ・小学校のプログラム … テニピン

↓

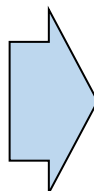
2つの大きな取り組み（小学校のプログラム、キッズプログラム）

**(1) 小学校プログラム「小学校テニス型授業=テニピン」** 全国の小学校への普及

※2020.4月～本格導入となり、「ネットをはさんだラケットスポーツ」として「教員要領」に入る。正式には…「テニス」、「卓球」、「バドミントン」のいずれかを選択。今後「教本」も出る。

→授業としての課題

- ・安全面（ラケットとボールの危険性）
- ・コストの問題（用具が高価）
- ・技能習得の難しさ
- ・運動量の確保



これらをすべて解決したのが「テニピン」  
今井茂樹先生（東京芸術大学小金井小学校教諭・JTA普及委員）考案

**(2) キッズプログラム … オレンジステージの推進** (JTAは、「大会」も今後普及させたい考え)

- ・8～10歳は、よりゲームを楽しめるようになり、テニスを理解し始める年齢で、多くのことを幅広く習得できるステージ。ゲームを中心とした練習を行う。コート広さや用具などの工夫により、発育発達に応じた環境の中で、戦術とテクニックを無理なく習得する。

→（やる前から「無理…」ではなく）「挑戦する力」を養うことが大切。「考える力」、「決断力」等を養い、さらに「技術や体力の向上を自らの意思で取り組む」ことに繋がる。

## ②育成について

(1) 5つの戦術 … これを知っているか？が、勝ち負けに大きく影響。(身体能力だけじゃない)

- 1、コートにボールを入れ続ける
- 2、相手を走らせる (相手のいない所にボールを打つ)
- 3、適切なポジションをとる
- 4、自分の得意なショットを使う
- 5、相手の苦手な所をつく

これに特化したメニューを作れば、「勝てる」戦術が身につく

(2) インテグリティ (人間力) の育成

- ・きちんと挨拶や握手をすること、負けても礼儀正しく挨拶ができるよう指導する。  
目先の「勝ち負け」だけにこだわらず、将来 (5年後…10年後…) どういう人になるか？を見据えて指導することで、その人の「人生が豊かになる」ことを伝えられるように。
- ・コーチ=ファシリテーター (手助けをする人) やコーディネーター (調整・進行役) である。

## 【オンコート (実技)】

### ①ストレッチ (JTA ジュニア式)

可動域を意識



## 【アドバイス】

- ・低年齢の子へのスイング指導

… ラケットの向きどうのこうのではなく、「スルー」 (=スイング) は「ボールと本人の距離感 (間隔)」を重要視。ボブブレッド氏 (世界的名コーチ) は 20 年間これを言い続けている。  
肘が曲がらず (縮こまらず)、ラケットが体の遠い所を打てているか？をチェック。

- ・シニア世代 (EXPRESS) への普及 … 子どもに限らず、指導法は大人でも同じ。
- ・ケガをさせないために … 無理をさせない。ボールを変えたり、ネットを高くする等で工夫を。

## ②PLAY&STAY 最初はラケットは使わない。

### (1) ウォーミングアップ (コート横幅を利用)

- ・前向きでランニング → 帰りは後ろ向き (後ろ向きもやると筋力 UP)
- ※しっかり「かかと」をつけて走るイメージを。(かかとをつかないとボールに力が伝わらない)
- ・肩を回しながら前向きでスキップ → 帰りは後ろ向き
- ・もの下でタッチしながらスキップ → 帰りは後ろ向き
- ・斜め前に2ステップ → 逆側の斜め前に2ステップを繰り返す
- ・両足ジャンプで前進 → 帰りは、(前進で) 両足で「グー」→「パー」…の繰り返し
- ・左右のクロスステップを交互に

### (2) ボール遊び

～オレンジボールを使って (ノーマルボールでも可能) ～

#### ○1人1個で

- ・真上にあげてキャッチ → サーブのトスと同じ、非利き手で。出来るだけ高い位置で上げた手 (非利き手) でキャッチ。(ポイント: 上げる時に肘は曲げない。出来るだけ高い位置で離す)  
↓  
上げて…1回拍手でキャッチ→2回… 10回 (高く上げることで、コントロールが身につく)

- ・ボールを地面にワンバウンドさせてキャッチ (ストロークのイメージになる)
  - ・おへその位置でキャッチ … 突っ込んでキャッチしようとするのを防げる。
  - ・膝の高さでキャッチ … 打点のイメージ。
  - ・頭 or 肩の高さでキャッチ … 待つ時間が今までより短いため、早くボールに入る練習。
  - ・背中でキャッチ … 空間認知の練習。さらに難しくするには、「一回転してキャッチ」、「頭→肩→お腹→お尻をタッチしてキャッチ」(逆の順でも) 等のバリエーションで行う。 ※難しければ、ボール無しでも良い。

#### ○1人2個で … 周辺視野 (広く見る) のトレーニング

- ・ボール2個 (片手に1個ずつ) を同時に地面にワンバウンドさせてキャッチ → 1個ずつ交互にバウンドさせてキャッチ → 前向きに歩きながら → 後ろ向きに歩きながら
- ・ボール2個を同時に 真上にあげてキャッチ → 空中でクロスさせてキャッチ → (お手玉みたいに) 片手で2個持ち、1個ずつあげて、あげた手 (片手) で交互にキャッチ

#### ○2人1個で

- ・ワンバンキャッチボール → ワンバンのタイミングでスプリットステップを入れる (リターンやボレーに重要) → 投げる人が「1」…相手「右手」で、「2」…相手「左手」で取る → さらに「3」…相手「両手」で取る  
※投げる人が、ボールを出すタイミング、高さ、スピード、振り幅を変えると難度が変わる。
- ・2人でキャッチボール…投げる人が言った数 (1～3) をバウンドさせてキャッチ  
… 「軌道」と「距離」の判断につながる。

#### ○2人で2個で

- ・投げる人が「せーの」で、2個を同時に投げて、ワンバンで相手がキャッチ (片手で1個ずつ) → サイドステップを入れながら (2人とも左右に動きながら) → ノーバンで  
※小さい子で難しい場合は、コロコロ転がしでも良い。

～ノーマルボールとオレンジボールを使って（違うボールで）～

※プロでもウォーミングアップでやっているメニュー

- 2人で2個（種類の違う球）で … 目で（それぞれ違う）ボールの動きをとらえる練習
  - ・オレンジボール → 右手で、ノーマルボール → 左手で キャッチ。投げる人は、片手に1球ずつを持ち、どちらかを投げ（ワンバンで取れるように）、相手は指定された手でキャッチ。
  - ※キャッチしたら、相手にボールに返しセンター（真ん中の適正なポジション）に戻ること。ボールを返す際は、必ずサイドステップでボールを見ながら（目を離さないように）。

### 【アドバイス】

- ・スプリットのタイミング：バウンドする時に空中にいるのは×（動けない）。着地していること!!
- ・2人1組の「ボール遊び」は、投げる人も「選択」をしないといけないので、ゲームで「どこにどういうショットを打つか？」の判断の練習にも繋がる。ボールを打つ人も「なんとなく打つ」ではなく、全て「判断」して打つことが重要。
- ・腰を落とすために、昔は、ストロークの際に「膝を曲げて!!」と指導していたが、今は言わない。「股関節を使って、大きく動く（特に1歩目）」が重要で、適正な構えをさせるために「お尻を落とす!!」という教え方をしている。
- ・構えた時に、つま先より膝が前に出るのはダメ。膝に力入れて動き出すとケガの原因になる。動き出す際には、太ももの裏の大きな筋肉（ハムストリングス）を使うように。
- ・昔は「プレー中は、地面にかかとを着けない!!（つま先で動け）」と言っていたが…、これは古い情報で間違い。「かかと」から動き始めないと重心移動が出来ず、大股で1歩目が動けない。かかとを付けて「下半身を安定させること」が重要。ストローク（ラリー）は、「スプリットステップは無くても良い（重要視していない）」と教えている。
- ・テニスは「斜め」の動きも多いため、練習メニューに「斜め」の動きも入れると良い。「教室」等で「コートを広く使えない…」との話もあるが、「(球)数」よりも「質」(内容)を重視すべき。

(3) ラケットを持って ※小さい子の場合は「風船」を使うとスピードが遅く、やりやすい。

○ラケットワークの練習 … グリップの握り替えが上手くなるように、わざと握り替えの時間(回数)を増やす。

・ラケットの上にボールをのせる → ボールを地面に置いて、ラケットで転がす。

(3～5歳くらいのジュニア用に「転がす」にフォーカスした場合のメニュー)

バラバラに置いたボールの間をぶつからないようにボールを操ってゴールへ

↓

非利き手でラケット持って → 両手に1本ずつラケット持って

・上（向き）つき（上に向かってボールをつく） → 表・裏を交互につく → フレームで

・下（向き）つき（地面にバウンドさせる） // //

・セルフラリー（地面にワンバンさせて→自分で打つ…の繰り返し）

※ボールと自分のスペースを空けて打てるように。特にバックのダブルハンドは腕を伸ばして、大きなフォロースルーになるように。

### 【アドバイス】

- ・子どものレベルに合わせて、ステップアップさせることが重要。保護者から「早く打たせて!!」と言われることもあるが…、難しいボールで無理に打たせることが良い訳ではない。ケガ等のリスクも説明し、その子に合ったメニューで実施を。ナショナルチームでも、「今勝つために…」ではなく、「10年後に勝てるように!!」で将来を考えて取り組んでいる。実際に、今レッドボールでやっている～13歳の方が、15歳～よりもゲームセンスが抜群に良くなっている。

- ・教室等で「ボールの数が足りない」、「ボールが高くて買えない」との話があるが…、ボールの数は、特にジュニアの場合は、1人2個あれば十分。ボールを拾わせれば練習は可能。
- ・ジュニア向けの指導の場合、「コーチに言われるのは嫌」という場合もあるので、「トランプゲーム」(例えば…マークの色で、赤:フォア、黒:バックで決めて、子どもにカードを引かせ、出た数のラリーをする)などゲーム感覚でやると、盛り上がる。
- ・ケガ予防のために、ストレッチ→フォーミングアップ、終了後のクールダウンは、プロは必ずやっている。プロがやる理由は、「必要だから」。一般のプレイヤーもやるのは当たり前。
- ・シニアでも週1回でもテニスを続けることで健康寿命が延びる。これがモチベーションかと。

#### ○距離と軌道の判断 … 「適切なポジションをとる」練習

自分のコートを手割して(黄色いライン等を置いて)

- ・1人が投げて(コーチじゃなく生徒同士でも良い)

もう1人は「判断」したら声を出し

ショート … 前に動く+横向きで打つ

ロング … 後に動く+横向きで打つ

↓

慣れて来たら、3分割にして

ミドル も加える。

↓

お互いラケットでラリーしながら



※前後の動きは左右の動きより判断が難しい。  
→判断の遅れが、スマッシュミス等に繋がる。

#### ○スマッシュ

- ・斜めにボール出し。(右利きの人) アゴを上にあげずに、右を向くとボールの深さが分かる。
  - ・「1歩目」が大股で素早く動き出せるか?が重要。右足のつま先を後ろ(走る方向)へ向け→動き出す。サイドステップやつま先の向きが前のままバックで下がるのはダメ。(追いつけない)
  - ・ボールが上がった瞬間に動き出し、打つまでに何歩下がるか?  
→「5歩」でどこまで下がるか?(ボールを打たずにやってみる)→5歩目で打つ。
  - ・ロブが頂点に達するまでに準備を。ボールが落ち始めてからの準備では遅い。(1歩目を早く)
- ※「どうボールを見ているか?」、「1歩目が動き出せるか?」、「準備が早く出来ているか?」を確認。

#### ○サーブ(基本…フラット)

- ・苦手な人は、ネットの近くから練習し→だんだん(ベースラインへ)下げて「どの位置が一番ミスするか?(入るか?)」を確認する。
- ※トスが低いとネットから離れると入らない。高校生はベースラインの2m前位が入りづらくなる。
- ・構えは、敬礼ポーズ(=トロフィーポーズ)からでもOK。
  - ・グリップはジュニアでも「コンチネンタル」で教える。
  - ・ラケット面が天井を向くことは無いので、向いていれば注意を。
  - ・ボディターンの教え方…①へそが横→②ターンして、へそが前→③肘を前に出して…で、打つ。

#### 【アドバイス】

- ・フラット、スピン、スライスは、「全く別物」で教えること。振り方も、当て方も全く違う。ビデオを見せてイメージさせると良い。
- ・(右利きの)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。
- ・打ち終わった後の左腕は、体の後ろでも、お腹に抱え込む形でも自由でOK。(好みで構わない)



**【ポイント】**  
 肩と肘の間にスペースができること。  
 ※昔は「肘を曲げて（折りたたんで）→肘を高く持ち上げる…」と聞いたこともあるが、デタラメなので×。



**【ポイント】**  
 今の教え方は、「肩と肘は同じ高さで回転→打つ時に、そのまま肘を前に出して（伸ばして）打つ」。  
 ※「肘を耳の後ろから持ち上げて…」という表現は正しくない。

**【ポイント】**  
 このスペースが大切。  
 右ひじを 90° →伸ばした位置（＝ゼロポジション）で打てるようにトスアップアップを。



- ・トス … 指は使わず、腕が上に上がるから、勝手にボールがこぼれる（離れる）イメージ。  
 肘、肩は絶対に曲がらない。  
 ボールが上がった頂点で打つのが基本。

※（トスを上げた）左腕の肘が高い位置で残せると、左肩が下がらず、肩と肘が水平で打てる。  
 左腕（肘）が下がってしまうと打つ時に体のバランスが崩れる。

「スピンサーブ」… フラット、スライスの中では一番難しい。背筋力が必要なので女性はツライ。



- ・「こすり上げる」というより、「そのまま振り切る」イメージ。
- ・（右利き）プロネーションを入れるとスピードがあがり左に曲がる（スライスがかかる）。右サイドに弾ませたい場合は、プロネーションを入れずに振りぬくと良い。
- ・トスは、弧を描いて自分の頭の上に落ちてくるようにあげ、頂点から少し落ちた所で打つ。
- ・ラケットの中心でボールを捉えるイメージだとスピン量が少なくなるため、ラケットの右サイドから左サイドまで当てていくイメージで。

「スライスサーブ」… 簡単で打ちやすい。女子プロでも多い。



- ・（右利き）トスは、フラットよりもやや右側へ上げる。
- ・ラケットの右サイドから左サイドまで当てていくイメージで。
- ・（右利き）プロネーションを  
 「入れる」… スピードが出て、深い。  
 「入れない」… スピードが落ちて、浅い（角度のある）。