

平成29年度 関東ジュニア強化合宿Ⅲ(12歳以下) 報告書

神奈川県ジュニア委員
ワールドテニスクラブ
秋山 真一



日程 2018年1月6日(土)、7日(日)、8日(月)

会場 アポロコーストテニスクラブ
千葉県長生郡白子町中里5357-1

宿泊場所 サニーインむかい
千葉県長生郡白子町中里4369

JTA派遣コーチ	ワールドジュニア男子代表監督	櫻井 準人
	亜細亜大学硬式庭球部コーチ	森 椋詞
	ストレングス・コンディショニングコーチ	大崎 正則



関東テニス協会 榎本正一強化本部長 鷲田 典之

各都県代表選手 各都県男女 2名

1月6日(土)

11:00 開会式

榎本本部長 挨拶

3合宿あるが、U12が一番楽しみ。都県のリーダーとして参加している各都県の代表選手にふさわしい選手になってほしい
元気で伸び伸びとテニスをしてほしい
関東の代表、日本の代表として頑張してほしい

合宿での約束事

①挨拶をしっかりする
→どの場所で会っても必ず行う

②話を聞く

③ルールを守る
当たり前のことを当たり前にする
→強い選手になれる

自己紹介

桜井監督より

関東強化合宿を見るようになって、9年目。
ベーシックとその選手の見えない部分を見つけ出す

EX.

きかい 機会 opportunity

年齢によって違う

しかし、そもそも3つの単語の意味は同じ
成長の過程で、言葉が違ってくる

この成長過程は個人差がある

テニスも同じ

年とともに変わることができる。
テニス選手としても人としても成長する。
テニス自体は昔から変わっていない。
色々な情報がある中で、本質を見極める必要がある。
本質をしっかりサポートする。



森 稔詞コーチ

変わることのきっかけを作ることができれば良い

亜細亜大学フューチャーズを開催している

その時のテーマ「機会」

プロ選手と接する機会、試合を開催する機会、試合で対戦する機会

合宿テーマ:チャレンジ・自立

自立するきっかけができれば良いと思う

大崎トレーナー

幅広い年齢層を見ている

テニス選手である前にアスリートになってくなくてはいけない

アスリートとして、投げたり、飛んだり、走ったりできる

アスリートになりましょう

12:00 昼食

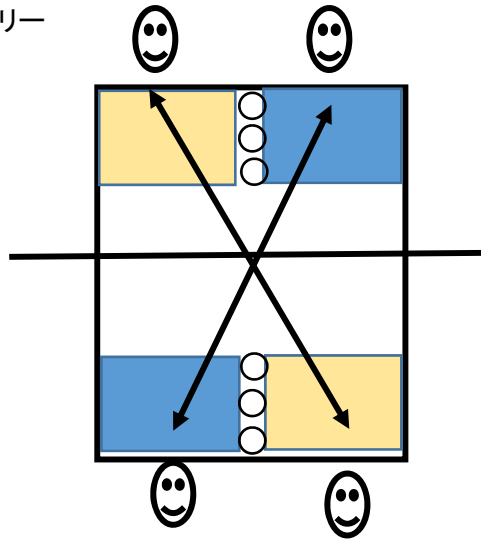
13:00 ウォーミングアップ 大崎トレーナー



オンコート練習 桜井監督

① ラリー

② クロスコートラリー



クロスコートラリーを10往復する

右サイドは、フォアハンドストローク

左サイドは、バックハンドストローク

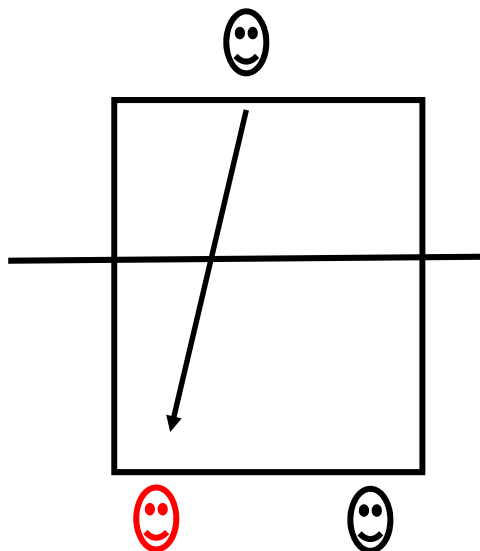
10往復できたペアは、真ん中の○をシューズ1足分シングルスサイドラインよりに寄せていく

だんだん狭くなっていくスペースに、コントロールしていくことが目標

同じテンポで打ち続ける

高いボールを打たない

③ ダウンザラインアプローチからパッシングショットで、フリー。



 のコーチにアプローチを打ってから、 パッシングショットを打ち、そこからフリー。

④ ボレーウォーミングアップ

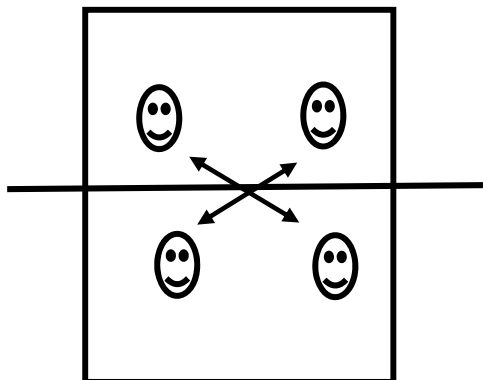
ボレーポイント

- ・コンチネンタルグリップ
- ・腰がしっかり落ちているか？
- ・ラケットヘッドが上がっているか？

コーチが色々なところにボールを出してボレーする



⑤ ボレーボレー

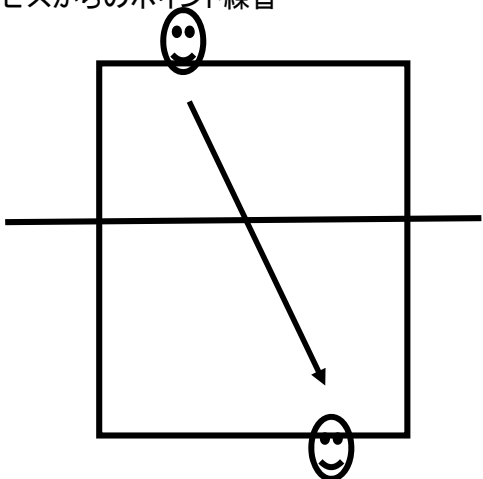


右サイドは、フォアボレー
左サイドは、バックボレー

フットワークを使って、ワンバウンドさせない



⑥ サービスからのポイント練習



勝ったら2ポイントプレイできる。負けたら即交代。11ポイント勝負

クールダウン 大崎トレーナー



17:00 入浴・夕食

19:00 ミーティング

ミーティング 12歳からの道のり 櫻井監督

ナショナルジュニア男子
ヘッドコーチ
櫻井 隼人

優勝は1人、ナショナルチームの代表も1人

人 → 間違いはある
怒られた { だめだ
 { そうか、直そう

4歳からテニスを始めても、12歳だと8年だけ

気づくチャンスはたくさんある → この合宿も気づくチャンス

常にチャレンジしている

毎日をまじめにしっかり行動する

選手 & 保護者 コーチの2018年の目標は？

2018年全国大会優勝

2018年は、関東ジュニアから全日本ジュニアを目指す

ナショナルコーチからの助言

試合の結果のみでなく、他の目標も立てる

目標に至るまでにどういうプロセスがあるのかを考える

EX

キックサービスを打てるようになる 技術習得

シャトルラン100回 持久力

英検4級 語学

家の手伝い 感謝

どうしたら達成できるか？

キックサービス

→ グリップ コンチネンタルグリップ

→ トスの位置

→ ひざを曲げる&上半身の使い方

シャトルラン 100回

→ 15分のジョギングから週2回始める

→ 時間を増やす

どんな時でも“やる”と決めたら、死ぬ気でやる

日々上達する much better 毎回少しずつやっていく

プロなら毎回練習するもの 職業プロ

2017年 WJTF 目標

WJTF で16か国中、クォーターファイナル

アジア予選上位4か国 WJTF 出場権獲得

前哨戦 2大会上位進出

8シード以内になり、予選リーグ2位以内通過

決勝トーナメント出場

限りなく高い表彰台に上がる

メダルを獲得する 銅メダル

代表は強いだけでなく、選ばれた責任がある

友達がいたり、リラックスしたり

結果を得るために

ラリー、エッグボール(深さ、コース)コントロール

距離を縮める ベースライン内側に入る

ボレースマッシュで決める

コンディショニング 柔軟性の維持、お尻を使う、バランス、食事、睡眠

チームワーク

初戦の相手の情報収集

僅かな差を勝ちにつなげる

Piece by piece (ひとかけらずつ)

One more ball (もう1球返球する)

どうやってわずかな差を埋めるか？

日本人の強み

→ 自己コントロール

→ 積み上げられる

→ 真面目、継続

楽しむ気持ち

日々成長

長い pathway を理解したうえで、今に力を注ぐ

人間成長が優先

テニスを通じて、幅広い人間になれるように興味が高まる

Be a champion

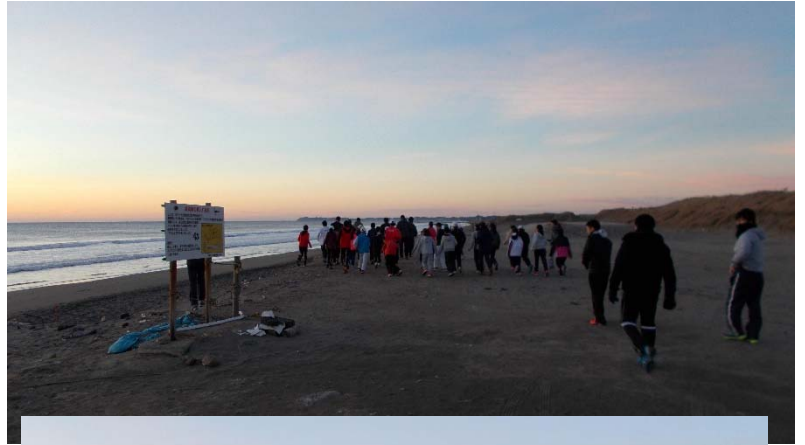
一流のテニス競技者を目指すなら、人間成長、逃げずに向き合う

一流の人間になる

毎日チャレンジ

1月7日(日)

朝 6:30 ランニング



森 稔嗣コーチ

第一局面 サービス、リターン

第二局面 つなぐ、アプローチ展開

第三局面 スマッシュ、ボレー、ジャックナイフ

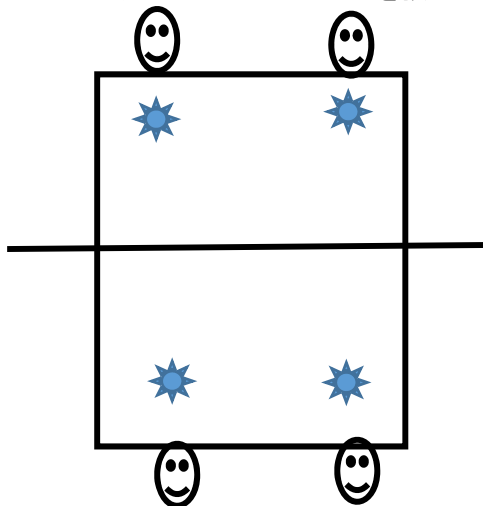


第三局面を強くする

EX. サッカー ゴールを入れる バスケット、ゴールを入れる

テニス決めるのは重要

- ① ストローク ネットの上にゴムを張らせて、そのゴムを狙う

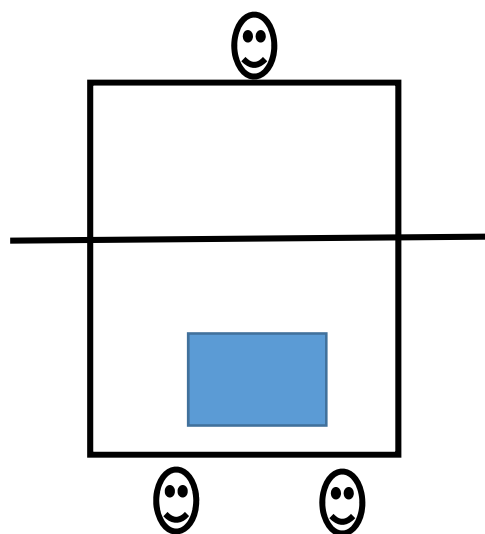


ターゲットを狙う

- ② ストローク

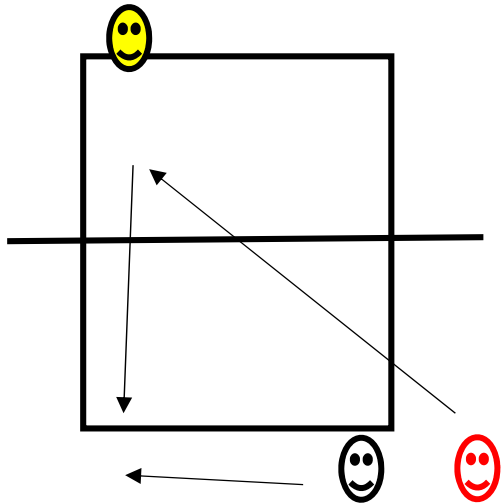
上記のゴムの上を狙う

- ③ 2対1



の中に入れないようにコントロールする

④ 球出しからの展開



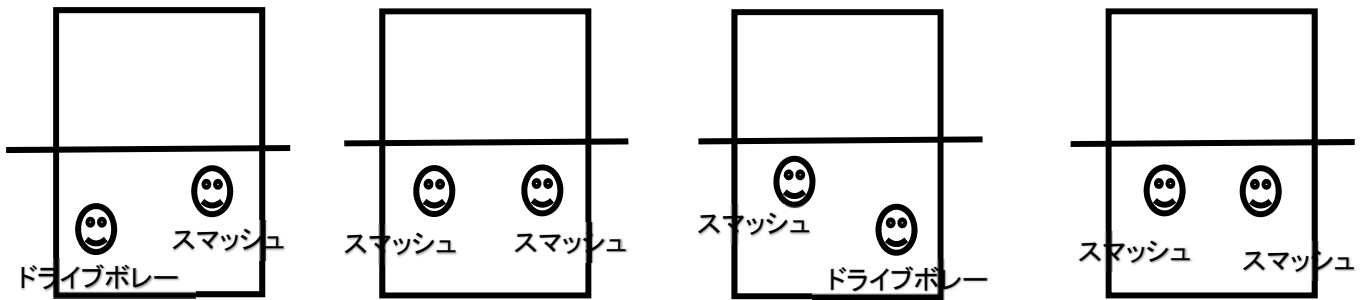
☺ が、サービスの素振りをしたら、☹ コーチがアプローチの球出しをする

☹ がダウンザラインアプローチをしてから、☺ 左に動いてパッシングショットからフリースタート

午後
13:30~14:30 トレーニング



①スマッシュ



② 上記の逆回り

スマッシュのポイント

グリップを少し薄く握る

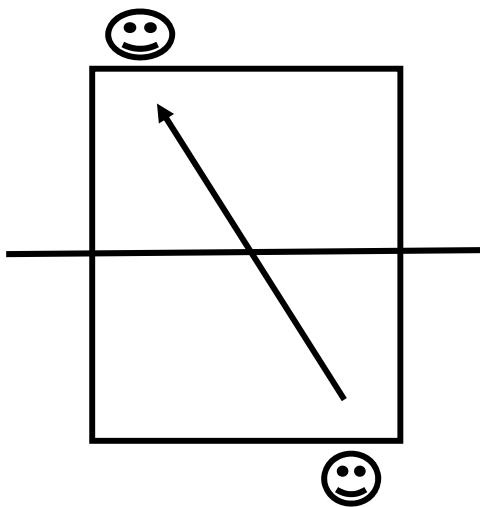


理由

厚いグリップで打点を作ると、面がまっすぐでアウトしてしまう。

薄いグリップで打点を作ると、面が下に向き、ボールがコートに入る

③



セカンドサービスを打ち、リターンは厳しいリターンをする

リターンはサーバーの足元に打ち込む

そのボールを返球する



④ ポイント練習

- 1) シングルのポイント練習
- 2) コートを上がることができる
- 3) サービスは、セカンドサービス
サービス&ボレー
リターン&ボレー



19:20~

講義

パフォーマンスピラミッド

スキル

パフォーマンス

ムーブメント



ルール 必ず下のほうが大きい

下がないとケガをしやすい

下がないと、高く上がらない

バファーゾーン

上の層を支える

受け皿

けがの予防

『オーバーパワー』 パフォーマンス ピラミッド

技術

パワー、スピード、筋力能力

柔軟性、バランス、
姿勢、動作
投げる、走る、飛ぶ

『アンダーパワー』 パフォーマンス ピラミッド

技術

パワー、スピード、筋力能力

柔軟性、バランス、
姿勢、動作
投げる、走る、飛ぶ

『アンダースキル』 パフォーマンス ピラミッド

技術

パワー、スピード、筋力能力

柔軟性、バランス、
姿勢、動作
投げる、走る、飛ぶ

『アンダースキル』 パフォーマンス ピラミッド

解決策

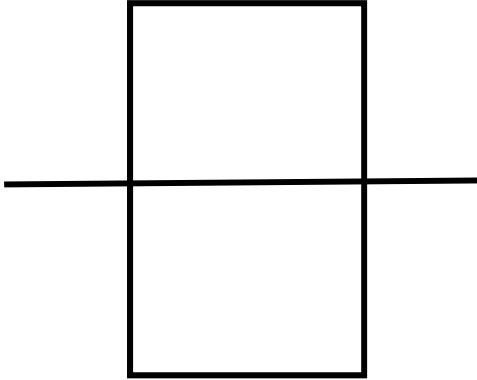
トレーニングすることによって、テニスが上手くなる確率を上げる

パフォーマンス向上
丈夫な身体

森コーチ

Q できる限り正確なシングルスコートを書いてみよう

EX. ボールの重さ 59グラム



- ① ベースラインの長さ 8. 23メートル
- ② シングルスサイドラインの長さ 23. 77メートル
- ③ センターサービスラインの長さ 6. 4メートル
- ④ ネットの高さ 0. 914メートル
- ⑤ ボールの高さ 1. 07メートル

イギリスの長さの単位 フィート

シングルススティック 0. 914メートル = 1ヤード

ベースライン 9ヤード

シングルスサイドライン 26ヤード

サービスライン 7ヤード

ネットの高さ 1ヤード

いつもダブルスコートを見ている 視覚的に違う

コートは、シングルスコートにすると細長い

セルフジャッジ

スポーツは審判が必要

しかし

選手自身が審判を行う制度 『セルフジャッジ』

テニスの得点方法

自分のエースと相手のミス

それをセルフジャッジで行えば、ボールが入った入っていないを『自分有利に行うことができる』

ルールには、『疑わしきはセーフ』と記載されている

確実にアウト以外は、アウトとは言えない

勝ちたい心から『自己有利』に判定できない

スポーツは、相手を尊重して始めてプレイが成立する

セルフジャッジは、自身の正しさが鍛えられる制度

サプリーム 裁判

選手

自分で選び、責任を負って行動

夢や目標を達成するためには、正しい選択やそれに伴う行動が必要

何を選ぶかは大切だが、何を選ばないかも大切

その意味をみんなに時間をかけて考えてほしい

また、新しい環境で色々なことに出会ったとき、誠実に向き合う

正しい判断で乗り越えていく力をつけてほしい

この合宿もこれからの試合や練習環境もすべてセルフジャッジを鍛える素晴らしい機会

英語でスポーツマンを表す

Gentleman Athlete Good fellow

Sportsman

スポーツマンシップとは？

スポーツマンがとるべき最も基本的な態度及び精神的理念がある

それは、スポーツを通じて身に付ける人格的な総合力である(人間力)

FIFA が推奨 行動規範

- ①最善の努力 ②フェアプレイ ③ルールを守る ④相手の尊重 ⑤勝敗の受容 ⑥仲間の拡大
- ⑦環境の改善 ⑧責任ある行動 ⑨健全な経済感覚 ⑩社会悪との闘い ⑪感謝と喜び

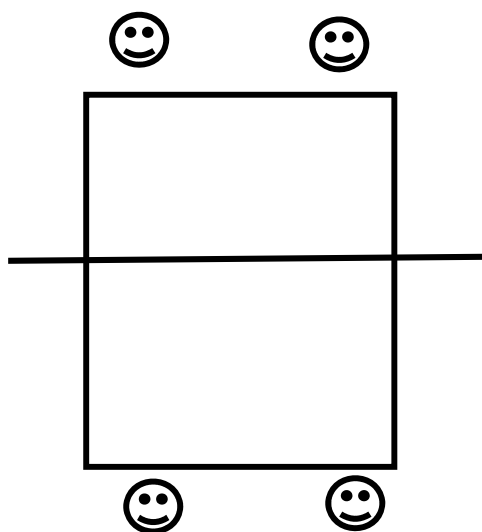
1月8日(月)
朝 ランニング



練習開始
ウォーミングアップ 大崎トレーナー

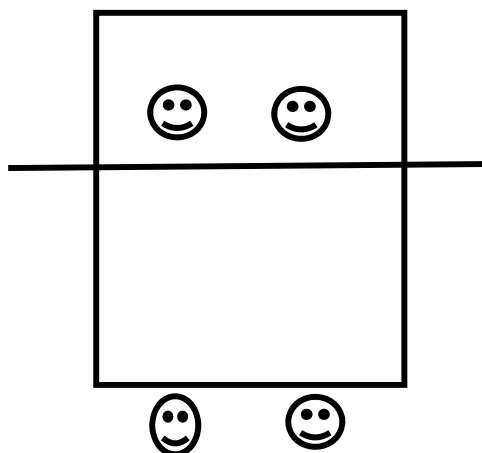


①ストローク(アップ)



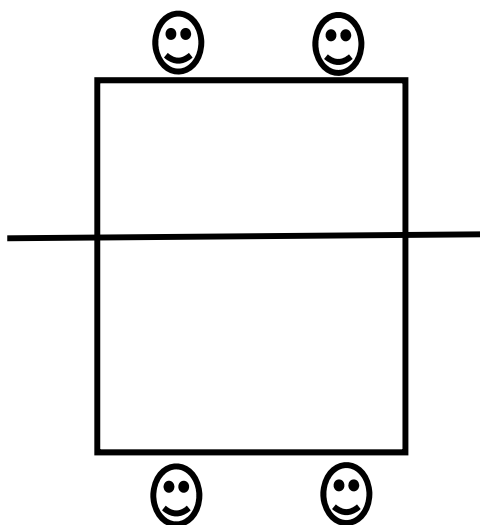
② ストローク (スライス)

③ ボレーストローク



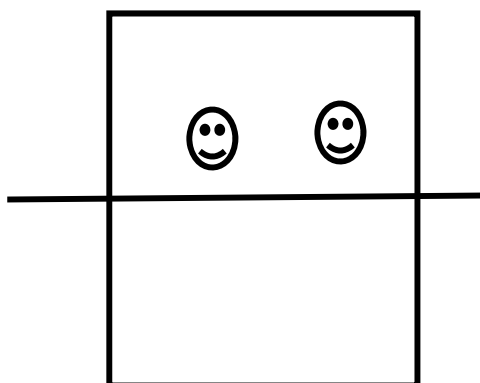
ダブルスを行うので、スライスの回転量+スピードをコントロールしていくことが大切
そのショットを使って自由に行う

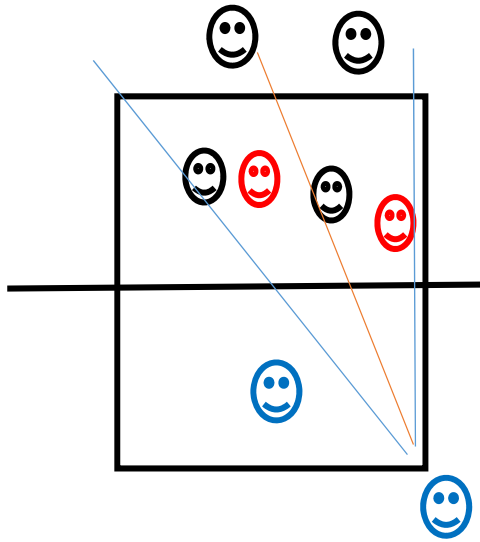
④ポイント練習




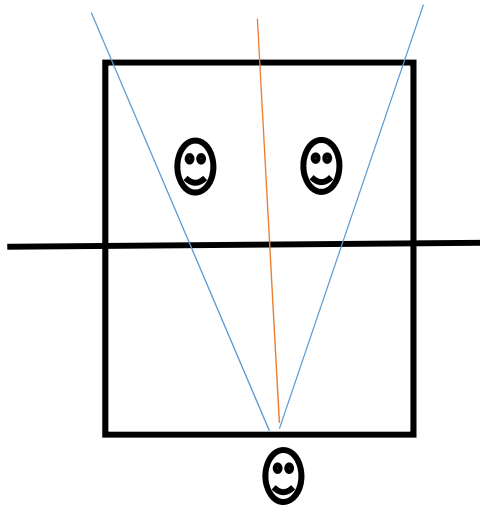
7ポイント先取。サービスボックスにボールが落ちたら二人ともネットに出る

⑤2UP フォローザボール 7ポイント先取





ボールが  に行ったら、 から  にポジションを変えて、センターを守る



センターからのバックで速いボールがクロスにあるので、少しダウンザライン寄りに守る

午後の練習

トレーニング
大崎トレーナー



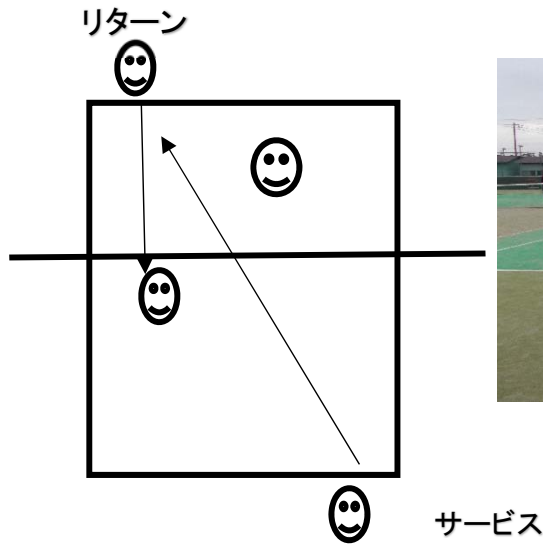
テニス練習

ボール投げをする 肩よりひじを高く上げて投げる

ボールを投げたら、すぐにラケットを持ってサービスを打つ



① サービスをストレートリターンアタックからからフリースタート



14:45 閉会式 解散



以上
神奈川県テニス協会ジュニア委員
ワールドテニスクラブ
秋山真一