

香川県テニス協会指導者講習会

日時；平成 25 年 11 月 9 日（日）

会場； 於、坂出市立体育館 2F アリーナ

講師； 山本 育史

柏原普及副会長挨拶にて講習会始まる。

講師プロフィール紹介；

元デ杯選手、JTA S 級コーチ、インターハイ、全日本 JR 優勝、91、92 全日本選手権 シングルス優勝など

高畑副会長挨拶、県協会の立ち上げから現中体連加盟など県下各指導者への普及活動の依頼。



山本コーチ挨拶、Play&Stay VTR の紹介にて午前中講義始まる。

今年の全日本 Jr に初めての P&S 育ちのジュニアが出場した。

P&S は大きく遅いダウンプレッシャーボールを使うため（レッド、オレンジ、グリーン；10 歳以下での公式球、詳細は JTA WEB を参照）新しい技術を身に付けやすく、また、年配者、子供にも同様にテニスをやりやすくする機会を与える。

ほかのスポーツでは各年代のボールやサイズは各年齢レベルに適したサイズがきちんとよういされているのにテニスではなかったことから ITF でも各ボールやコートサイズを用意する P&S を展開。

→ P&S はテニスが続けていってもらうためのツールとして使ってもらいたい事とラリーの中でコーチと一緒に考えながら教えていくことができる。

以上から P&S から全 Jr に出た選手は非常にプレイバリエーションが広いのが特徴。

P&S は未だ過渡期であり P&S 導入におけるポジティブ、ネガティブ両面のアンケート 結果の紹介があったが、自分でいろいろなルールを作って楽しめるようにする事とコーチサイドでも P&S と従来型のレッスンの併用でノーマルボールへの移行をスムーズにしていくように心がけてもらうこととできるだけ講習研修を受けてほしいという意見が伝えられる。

→ 今後は P&S 資格の認定制度も視野に入れている。

P&S では、年齢やレベルに適したサイズのコート、ボールでコーチ、生徒のお互いの共同作業（テニス）を通して初めてやる子にまたテニスをしたと思わせることが目標。そのためにはコーチが従来の考えやつまらないことにこだわりすぎないようにしてできるだけ楽しく続けられるように工夫することが大切。

サーブの話；フランスではできるだけサーブに多くの時間を割き十分な習得期間を経てサーブがきちんと入るまでは試合に出さないくらい。

→ サーブは できるだけ正しいフォームを身につけてほしい。

子供向けの **PLAY&STAY** から大人向けの **TENNIS EXPRESS** のスクール実施例の紹介。

45分 2回/週 の計8回のレッスンで、目標、

基本的技術、ルールを理解してもらい最後の週には通常コート、グリーンボールを使ってダブルスを楽しむ。

できるだけゲーム性を持たせてコーチは常に問いかけながらレッスンを行う。

ジュニアとの違いは？

各人の体力を考慮し安全性を優先。

努力できるゴール設定。

目的に適した運動を行う。

以上を考慮し皆で協力的に競うことができるようにすること。

午後、オンコート

10人ほどのジュニアに登場してもらい
体操後 PS のレッスンを展開。

(各人ボールを一個持ち上からボールを取ったり (かぶせてとる) 下から取ったり)

→ ボールに慣れる。

上にあげて、一回手を叩いて取ってみる。

※前向きでやるのが子供にはやり易く、ボレーからやると導入しやすい。

(二人組になって)

一個ずつお互いへ投げてキャッチ

二個ずつキャッチ。

下にたたきつけるようにバウンドさせてキャッチ。

皆が困っていたのが！

片手はノーバン、もう一方はワンバンで取る。

一個をバウンドさせてすぐにキャッチ＝ライジング

上からと下からバージョン

以上のキャッチパターンを受ける手にコーンを持ってキャッチしてみる。

※だんだん難しくしていったやり方を工夫してみる。

(次にラケットとボールをもって；ネットはなし)

ボールつき、

上へ、下へ

ワンバンでバウンドを下へ小さくしていく。

(ペアになって)

一人はボールトス、もう一人はラケットで返す。この時も手でボール遊びをし



たときのパターンをラケットでやってみる。

一人は簡単なトスを投げる→ もう一人はラケットで返す。

できるだけ当てやすいところへトスと、打ちにくいところの二パターン。

※協力してやらせできたことに対する評価をしてあげる。

(ネットを挟んで)

ワンバンでお互い協力してラリー

コーチと十回ラリーに挑戦

同様にボレーもやってみる

ボレー・ワンバンストローク

(いろいろな条件設定をして試合をしてみる)

ネット際にちょこんと落としたボールをワンバンで拾ってから試合開始

次にボールを出した人はノーバンは禁止＝一生懸命ボールを追いかけなければいけません。

大人対子供で試合

(レッドコートを六面作り相手を代えながら大人対子供の試合；トータル点が負けた方が罰ゲーム)

レッドボールがいいハンデになって子供たちは普通に勝っていました。

(サーブ)

ボール投げ；サーブの動きに近い

※はじめはネットに近いターゲットを作ると高くゆっくりのボールになるのでよりサーブの動きに近い → 次に遠いターゲット

(トス)

2個ボールを持ち、左手トス、右手のボールは落ちてくるトスしたボールにぶつける

山本コーチおすすめの手出しドリル紹介

(横からの手出しボール)

プレイヤー横から離れていくボール＝クローズドスタンス

プレイヤー横から近づいてくるボール＝オープンスタンス

プレイヤー正面から出されたボールをオープンスタンス・ノーバンでヒット

※体の捻じりと股関節を意識

プレイヤー後ろからの高めの手だしをノーバンでヒット

※後ろから前への意識を持つ

プレイヤー横から斜め前に手出しをワンバンでとる＝アプローチ

プレイヤーの前から2球手出し

1、バックで低め；回り込み → 2、フォア回り込み

同様に逆のパターンもやってみていろいろなバリエーションをやってみること

コーチ、ワンバンをラケット出し

→ プレイヤーはまずフレームに当ててみる

→ 上向きの面で当ててみる＝スライス面の実感

(参加者からの感想)

コーチの現場から

Play&Stay もよかったです。それ以外の山本コーチの具体的な指導方法が非常に参考になりました。

一般参加者から；

プロフィールのようにオンコートで活躍し続けてきた山本コーチが講義とともにオンコートでのアイデアをたくさん身体で表現していただきました。その中で **P&S** の有効性とともに従来のレッスンも併用し工夫してみて、楽しく続けられるようコーチの考えにこだわりすぎないようにという謙虚さには頭が下がる思いでした。



以上

細井 慎一