

香川県テニス協会指導者講習会報告書

香川県テニス協会

普及指導委員 細井慎一

日時；平成 26 年 11 月 2 日 10：00～

場所；高松市亀水運動センター体育館

講師；日本テニス協会 普及本部普及常任委員 藤本 幸久 氏

「大人の初心者を対象とした tennis Xpress の紹介」

テニスエクスプレスとは、大人の初心者を対象として、短期間で活動的にテニスを導入し、ゲームを学ぶプログラムとして ITF から推奨されています。主にイエローボールよりも 25%速度の緩やかなグリーンボールと 50%緩やかなオレンジボールを利用し、必要に応じて 75%緩やかな速度のレッドボールを用います。目的はゲームプレーをより迅速に学び、サーブ、ラリー、得点が最初のレッスンからできるようになることで以下の目的が達成されます。

- ・テニスの基本的な技術、戦術、ルールを理解する。
- ・通常のサイズのコートでグリーンボールを使って試合することができる。

10：00～体育館内集合、tennis Xpress 紹介、Xpress 指導概要配布、講義。

講師のレッスンの現場での豊富な経験も踏まえプログラムに対する取り組みや姿勢も織り込みながら説明。

レッスン生の目的を理解し個別に対応できるレッスンを。年配の方>お孫さんとテニスがしたい>けがにも配慮しレッドボールを使う。

{ 相手の目的を理解すること（低年齢も高年齢も基本的にやり方は同じ）  
目的に合ったボールを使うこと。（高年齢者にはけがのないよう配慮）

相手に合わせた言葉がけを心がけ否定的な言葉は避ける。

今後の高齢化や人口減少の中 Xpress により大人のテニス人口の裾野を拡げられる。

11：00～ PLAY/STAY 大人のレッスンビデオの紹介。

ボールに慣れる>ワンバウンドが最初 一人で>二人で

ミニコートでのラリー>各コート（ペア）での回数を競う

セルフラリーからパートナーラリー ※ ペアをローテーションして均等に。

レッドボール → グリーンボール

バウンドの確認をしてフォア・バックのグリップチェンジを少しアドバイス。

協力的状況 ↔ 競技的状況

ターゲットゾーンを設定したほうがうまくいく

{ できない人 → 大きな広めのゾーンに  
できる人 → 小さな難しいゾーンに

ゾーンに何球入ったかを数えてみる。



はじめから6ストロークはすべてやったほうがいい。

> (サンプル) スマッシュの紹介

ロブを左手キャッチ→トスしたボールにボールを投げてぶつける→ラケットを持ってやる→スマッシュに挑戦

はじめの週から試合をする(試合の状況を作る)

※ コーチは **Express** 中のレッスン生を巡回し提案し確認し必ず声掛けをする。

※ 安全、事故(傷害)に対する意識を持つようにすること

### Tennis Is Game.

テニスはゲームであることの認識を持ってもらい、攻撃する、つなぐ、守る。サーブ、ラリー、スコアする試合の状況で戦術技術を獲得していく。

ゲームを楽しむために何(技術戦術)が必要かを気づかせる。

>ティーチングからコーチングへ。

管理型から協調型のレッスンを心がけ各ショットの必要性について気づくことのできるシチュエーションをレッスン内に設定していく。

12:00 昼食休憩

13:00 初心者(運動経験は様々)の方々に参加していただき体育館内オンコートにて **Express**。

- 1、挨拶や自己紹介で身体も気持ち(足でじゃんけんなど)もウォームアップ  
午前中の講義内容をベースに **Express** レッスンを展開していく
- 2、ワンバウンドでキャッチ>ゾーンへ落とす>ラケットで>手のひら側、甲側で  
>ゾーン(エリア)に何回入ったか?
- 3、ラリー>二人組で>ゾーンを作って>近い距離>少し距離をとって>ネットを挟んで>3歩離れてラリー。
- 4、ペアを作り4面に分かれラリー(レッド~オレンジ)
- 5、ラリーの中でコーチはアドバイス
- 6、手の甲(バック)側からのラリー
- 7、ノーバン(ボレー)に挑戦
- 8、ボレー・ストロークに挑戦 皆がうまくできている。

すごい!

- 9、コーチも入ってラリー。

※ ルールを伝え確認し相手の条件が同じになるように配慮。藤本コーチは熱心にすべての参加者に説明声掛けをしたり随時アドバイスされていました。また、各コートのコーチの注意点もしっかりしていただきました。

以上いろいろな状況を設定していきあつという間に2時間ほどが過ぎます。

15:00~ コーチ(利き腕の逆の手で)とのラリーのあと、チーム戦、デビスフェドカップ!  
4チームを作り各チーム代表国名をつけ各3試合勝負順位を競う。

感想、オンコートではすべての時間において参加者は動き続け各状況を楽しめており、最後のチーム戦ではどのように戦えば勝てるかといった戦術面(ボレーを使うなど)も皆が創造でき **Express**、及び **Play/Stay** の目的である試合を楽しむ醍醐味を十分感



じてもらえたと思います。最後のチーム戦では皆が楽しめ指導者陣のほうが盛り上がっていたかもわかりません！参加者の皆さんにも運動量も内容も濃い講習だったと思います。

以上