



2011ナショナルチーム北信越強化合宿 及び指導者講習会



石川県テニス協会 強化・ジュニア委員長 沢野 唯志

日時:2011年12月9日(金)~12月11日(日)

場所:石川県能美市辰口丘陵公園室内テニスコート

ジュニア選手には、最新情報とともに今取り組むべき課題や選手としての心構えを伝達する。

指導者には「JTA テーマ」の共有とその具体的な指導法などについて、ナショナルコーチ、地域コーチ、各県代表コーチ、ホームコーチの一貫性を図るための研修を行う。

参加者

ナショナルコーチ

櫻井 準人	ワールドジュニア男子監督
植木 五行	JTA S&Cコーチ

選手

氏名	県名	所属	学年
南 翔太	石川	ウエストヒルズ JT	中1
河野 甲斐	石川	いしかわ Jr	小5
内田 建	福井	tennis villa	小6
新出 拓矢	富山	大林テニススクール	中1
田中 瑛士	新潟	スポーツガーデン新潟	小6
丸山 隼弥	長野	m&mJTA	小5
長根尾 江里	石川	小松ジュニア	小6
辰田 由衣	石川	ウエストヒルズ JT	小6
平井 瀬里香	福井	鯖江ジュニア	小6
松村 美咲	富山	南砺市テニス協会	小6
涌井 優花	新潟	ファーストTA	中1
中村 結	福井	team HERO	小5

県代表コーチ

氏名	県名	指導者資格
林 義彦	福井県テニス協会	上級指導員
沢野 唯志	石川県テニス協会	上級指導員
山本 昌孝	石川県テニス協会	コーチ
平野 雅憲	富山県テニス協会	コーチ
阿部 丈晴	新潟県テニス協会	上級教師
庭山 裕	長野県テニス協会	マスターコーチ



合宿の心構えを確認する

SCHEDULE

12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
	6:00 起床	6:00 起床
	7:15 朝食	7:15 朝食
	8:20 宿舎出発	8:20 宿舎出発
	8:45 コート集合	8:45 コート集合
	9:00～ ウォームアップ・コーディネーション	9:00～ ウォームアップ・コーディネーション
	10:15～ 練習 ボレーボレー・ストローク 攻守・判断・ポイント練習	9:45～ 練習 ダブルス フォーメーション
	12:30 昼食	12:15 昼食
13:00～ 開会式	13:30～ ウォームアップ	13:15～ ウォームアップ
13:15～ ウォームアップ		13:45～ 練習
14:45～ 練習 ① 深いボール・コントロール ② ショートアングル	14:30～ 練習 サーブ&レシーブから ポイント練習	ポイント練習(斉藤・山 佐にチャレンジ) 2対1
16:45～ クーリングダウン	16:30～ 持久走・心拍数	15:00～ 閉会式
17:00 練習終了	17:15～ ファンクショナルトレーニング	
18:00～ 夕食	19:00～ 夕食	
19:30～ 講義 「コーディネーション」 「Anti-Doping」 「比較12→14」	20:00～ レポート作成	
22:00 消灯・就寝	22:00 消灯・就寝	



ダッシュ・目標に向かって！

大事な言葉 「あきらめない」

石川県 南 翔太



今回、3日間石川県でナショナルメソッドがありました。この合宿で僕はたくさん学ぶことができました。特に大事だと思った言葉は、「あきらめない」です。どんなことがあっても、失敗しても絶対にあきらめないことが大切だと分かりました。

1日目の内容は、まず初めにトレーニングをして、そこからまずしっかり深いボールや角度をつけるコントロール重視の練習をしました。そのコントロールをしっかりとつけるためには、下からスピンをかけることが大切だと分かりました。

2日目の内容は主にリターンとサービスの練習をしました。まずリターンで大切なことは無駄なミスをしないうこととコントロールをしっかりとすることです。サーブで大切なことはバランスをとることです。ファーストサービスは高い打点で打って確率を上げていきます。

3日目は主にポイント練習をしました。ダブルスの動きをしっかりと身につけて、試合で発揮したいと思います。

この合宿では、普段体験できない櫻井コーチや植木トレーナーから多くのことを教えていただきました。櫻井コーチからは、テニスについてそして自分の所属ではなかなかできないコートから追い出されたときの対処の仕方を教えてもらいました。植木トレーナーからはストレッチや体幹トレーニングを教えてもらいました。

この合宿に来てくれた斉藤君と山佐君にはパワーの差もあったけれど良い練習ができてとても感謝しています。そして、この遠征を運営してくれた人たちに本当に感謝したいです。ありがとうございました。

心拍数と運動のパーセンテージ

新潟県 田中瑛士



12月9日、今日は開会式が最初にあった。一人ずつ目標を言った。僕の目標は、「自分の弱点を見直す」だったけれど、櫻井コーチのお話で長所を伸ばしたほうが良いということになって、「自分のいい所を見つけて生かす」にした。

練習はまず植木コーチのアップから始まった。走って、バックラン、スキップ、フラミンゴタッチなどをやった。今日は、深いボールや角度をつけるボールを多く打った。あまり入らなくてイライラしたけれど、まあまあ切り返せたと思う。

12月10日、今日は深く打つストロークをやった。山佐君と打てたので、いい経験になった。途中、先輩2人とリターンからポイントをした。相手の方が強い球を打つから、どう対処するかを考えたことが良かった。サーブでは軽いストレッチからボール投げをした。いろいろなボール投げの種類があつて楽しかった。

練習が終わってからランニングをした。だいたい3分走って1分休むを4回やった。植木トレーナーの、心拍数や運動のパーセンテージのお話は面白かったし、すごく勉強になった。今後はこれをやっていきたい。

最後に、この合宿を開いてくださったコーチや主催者に感謝します。いろんなことを学べて本当に良かったです。

「ゴールデン・エイジ」の時期

福井県 内田 建



僕はこの合宿に来て、自分の体がいかに硬いかということが分かったのですが、1日目より2日目のストレッチの方が少し柔らかくなったような気がしました。この合宿で植木トレーナーや櫻井コーチからこうストレッチをやったらいいよとあるストレッチ方法を教えてもらいました。これからやっていってがんばりたいです。

テニスでは、グリーンボールとイエローボールの2種類のボールに慣れ、憧れの山佐選手、斉藤選手も一緒に打ってくれました。そして、14歳、16歳の全国レベルの強さも知ることができました。あと2年・4年であのレベル・・・それ以上の強

さを得るのは大変なので、つらい練習にも耐えて頑張りたいと思いました。

そして、練習前にしたコーディネーショントレーニングもみんなと協力して楽しくできたし、頭も使えたので一石二鳥と思いました。

講習会では今僕たちは「ゴールデン・エイジ」の時期ということを知ってくれたので、たくさん食べ、たくさん寝て、たくさん運動という3つの関係を平行に保ち、どんどんまだできないことを頑張ってきてできるようにしていきたいです。

最後のこの合宿を開いてくださった、北信越のコーチの方々、櫻井コーチ、植木トレーナー本当にこの3日間ありがとうございました。

コーディネーションの7定義

石川県 河野甲斐



僕はこの合宿で最初は「苦手なところを直そう」と思っていたけれど、コーチに言われて「得意なところを伸ばそう」と思いました。練習の前に植木トレーナーの楽しいウォームアップをしました。時にはきつくてなかなか出来ないリズム体操をしました。あと、頭を使った楽しい人間知恵の輪をしました。

練習では斉藤君や山佐君と一緒にアップをしたりポイント練習をやったりしました。そこで僕は斉藤君や山佐君と勝負して分かったことが、やっぱりボールが深いし、角度をつけてきてすごいと思いました。僕もまねできたらなーと思いました。

あと、1日目の夜にミーティングがあってコーディネーションの話を植木コーチがしてくれました。コーディネーションの7定義の中で知っていたのはバランスと反応・リズムだけだったが、意味が聞けてよかったと思いました。

2日目ではサーブとリターンの練習をしました。僕はリターンが苦手だったので良かったと思います。

このナショナルメソッドに参加できてうれしく思っています。得意なところも伸びたと思いますし、この体験を生かして大会でもがんばりたいです。この合宿を開いてくれた方々、ありがとうございました。練習やトレーニングをしてくれた櫻井コーチ植木トレーナーありがとうございました。

ネットをせずにコントロールする

富山県 新出拓矢



はじめに、このような合宿に参加させていただいてありがとうございました。今回の合宿の僕の目標は「普段学べないことを学び、そのことを今後の練習や試合に活かしていく」でした。僕自身としては、失敗も何度かしたけれど学んだことを活かすことは合宿が終わってからでも続く目標なので、成功させないわけにはいかないと思います。

1日目は知らないストレッチや、コントロール・角度をつけるなどの練習をしました。ストレッチはすごく痛かったですけれど、頭に記憶して帰ってからもしっかりとやりたいです。コントロールの練習では、僕はまだまだだと思いました。夜のミーティングでは、知らなかった「コーディネーショントレーニング」「アンチ・ドーピング」を学びました。「コーディネーショントレーニング」は遊びを通して行う、神経系トレーニングでした。朝は意味が分からなかったのですが、ミーティングを通してよく知ることができました。

2日目はリターン、サーブの練習、言われた場所に打つコントロールの練習などでした。リターンはとにかくネットせず、コントロールすることでした。それがテーマでしたが僕はネットやアウトのミスばかりでした。普段の練習でもネットのミスをしないように気をつけたいです。

最後に、この合宿でいろんなことを教えてくれた櫻井コーチと植木トレーナー、各県のコーチの方々ありがとうございました。

判断力と決断力

長野県 丸山淳弥



僕はこの合宿で、「得意なところを進化しつつ、苦手な所を少しずつ直す」ということをテーマにして合宿を始めました。

まずは、植木トレーナーといっしょにアップをしました。ランニングやスキップ、サイドステップをして、ストレッチをしました。今までの自分のストレッチとはちょっと違って、少しきつくて、その分伸びているのがよく分かりました。その後、リズム体操と人間知恵の輪をしました。どちらもとても楽しかったです。その次は判断力と決断力の練習で、セブンボールとスリーカラーというゲームをしました。

アップが終わって今度は、コントロールで攻めたり守ったりする練習をしました。たとえば、先にサービスラインの後ろに50球入れたり、相手を振ってからコースをねらうという練習を主にしました。他にも、ボレーのラリーをしている時に、距離を変えてボレーをしたりしました。

この合宿は12歳以下でしたが、14歳、16歳の人も来てくれました。そのため、もっと良い練習になりました。僕はまだ5年生なので、来年も結果を残してこの合宿に出たいと思いました。この3日間ありがとうございました。

コントロールを意識する

富山県 松村美咲



合宿1日目で学んだことは、コーディネーショントレーニングです。植木コーチに教わりました。私がやっているウォームアップはそんなに時間をかけていないので、植木コーチに教えてもらったトレーニングは全然できていなかったり、ついていけなくなったりしました。

その後にテニスの指導を受けました。櫻井コーチに教わりました。特にストロークの練習をしました。「スピードを意識するんじゃなくてコントロールを意識する」という課題で練習しました。サービスラインよりちょっと手前に的を置いて3人組のチームを作ってゲームをしました。先に的を当てたチームが勝ちです。なかなか当たらずに苦戦しました。後から筋肉痛で痛かったです。ご飯はいつも家で食べている量よりとても多くて時間がかかりました。

合宿2日目で学んだことは、サーブとレシーブとボレーです。午前中はだいたいボレーの練習をしましたが、構える時にできるだけひじを前に出すということを学びました。ひじを引いて構えるとその後自分が打つボールの打点が後ろになって打ちにくくなるからです。前よりボレーが上達したので良かったです。

午後からはサーブとレシーブを中心に教えてもらいました。普段使っていない肩を動かしたのでしんどかったです。その後ボール投げをしました。意外と飛んだのでびっくりしました。次にサーブを実際に打ってみました。うまく体を使って打てました。レシーブもしっかり打てました。

これからもこの合宿で教わったことを活かしてがんばりたいです。この合宿を開いて下さった北信越テニス協会の皆様ありがとうございました。

3つのことを学んだ

新潟県 涌井優花



私はこの合宿に参加して学んだことが3つあります。

1つ目は「コーディネーショントレーニング」についてです。「コーディネーショントレーニング」は遊びを通して行う神経系トレーニングだと知りました。そして、これを行うことによって、意欲・集中力がアップすることを学びました。神経系の発達は12歳ごろにほぼ完成するために今の時期にしっかりとトレーニングをやりたいと思いました。

2つ目はスポーツの価値についてです。たくさんの方々に支えられてテニスが出来ている、試合に出ることが出来るという感謝の気持ちを忘れずにこれからも頑張っていきたいと思います。そして、フェアな気持ちも忘れずに試合に臨んでいきたいです。

3つ目は相手の時間を奪い、自分の時間を作ることの大切さです。深いボールを打ったり、角度をつけたり、相手の逆をつく等、ボールの球種を変えることがきちんとできるようになりたいです。

三日間の合宿で見つけた自分の弱点を克服し、もっと強く上手になっていきたいです。また、櫻井コーチや植木トレーナーから教えて頂いたことをこれからの練習に活かしていきたいです。

最後に、「2011ナショナルチーム北信越強化合宿」を開いて私たちを支えて下さったコーチの方々、本当にありがとうございました。辛い時もあったけど、楽しく充実した3日間になりました。

基本の大切さ

石川県 辰田由衣



まず、この合宿を開いてくれた北信越テニス協会に感謝したいです。この合宿では色々学べるのが沢山ありました。まず最初にウォーミングアップを植木トレーナーから教わりました。普段なにげなく適当にしていただけのウォーミングアップだったけどこの合宿では1時間以上本格的にしました。私はこれでウォーミングアップの大切さを学びました。これからの練習では、今まで以上に意識してやりたいと思

いました。

次に、櫻井コーチから基本の事を教えてもらいました。ラリーを深くつなげる、角度をつけるという基本の練習をしました。基本は意外と難しかったですが、その練習をいっぱいしていったら出来るようになったから良かったです。いつもクラブで練習している内容ではなく、違う練習が沢山できて練習になりました。クラブの練習でも櫻井コーチが教えてくれた事を思い出していきたいです。セミナーでは、植木トレーナーと櫻井コーチの話を聞いて、少し難しい話もあったけど学べるのが沢山ありました。

この合宿が終わったら、植木トレーナーや櫻井コーチに習ったことをクラブの練習でも活かし、14歳以下の世界でも活躍できるようにしていきたいです。

ロブやスライスの精度

福井県 平井瀬里香



合宿での目標は分からないことがあったら積極的に聞いて、ホームコートに戻っても続けられるようにすることです。この3日間、良い点をたくさん見つけてそれがどこまで通用するか、ロブをうまく使ってどうやったらポイントがとれるかも試していきたいです。

1日目は、特にストローク中心に練習をしました。今回の合宿でニュートラルの時でもスピードは落としてスピンで深いところにコントロールすることや、攻める時でも力を入れるところと入れないところをしっかりと区別すること、打点の位置を変えるだけで相手にプレッシャーをかけてミス誘うことなどを学びました。いつもやっていないことを急にやったので最初はうまく出来なかったけれど、少しコツをつかんできてうまく出来るようになったので、これからも続けていきたいと思

2日目は、特にサーブ・リターン・ボレーを中心に練習をしました。ボレーボレーで片方の人が前や後ろに動いたり、両方が前や後ろに動いたりする練習は力を入れたり抜いたりする力加減や相手のフォアやバックをランダムにコントロールすることがなかなか出来ませんでした。けど、後からやったサーブ&リターンのポイント形式が結構うまく出来ました。昨日言われた「ロブやスライスを使って相手のペースを変えてリズムをくずす」ことや「ドライブボレーなどのネットプレーをしたりチャンスボールはボールがトップにいく前に打つ」ことを意識してやったら、エースは取れないけれど先に相手がミスをしてポイントがけっこう取れたので、これからはロブやスライスの精度が上がるように練習していきたいです。明日を含めた3日間でいろんなことを学んでホームコートに戻ってもそれを練習し続けてこれからの試合に活かしていきたいです。

このような機会をもうけてくださったテニス協会の方々、お金を出してくれた両親、私をここまで育ててくださったコーチの方々に感謝したいです。

練習や大会でいかしていきたい

長野県 中村 結



合宿1日目で学んだことはまず、トレーニングです。植木コーチに教えてもらいました。いつもやっているトレーニングや、初めてのコーディネーショントレーニングもありました。太ももや腕のすじが痛くなりました。このトレーニングをやって感じたことは、体や足首や腕のすじが硬いということです。このコーディネーショントレーニングを色々な所で取り入れていきたいです。

その後は、櫻井コーチにテニスの指導をしてもらいました。3分間続けるラリーをしましたが、私は1分50秒くらいでした。2分も届きませんでした。球出しのボールを利き腕でない方で打ちました。ボールは入ったけれどもとても打ちにくかったです。次は前に出てドライブボレーを打ちました。うまくいかなかったなので、これからはもっと練習して頑張りたいです。

2日目は、昨日と同じでコーディネーショントレーニングをした後、二人でペアを作ってボレーをしました。まず、一人がだんだん前に出て、ネットタッチをしてまただんだん後ろに下がるというボレーをしました。それを二往復して次は二人で後ろに下がるボレーをしました。なかなかつながりませんでした。

次は、ボール投げをしました。交代して投げるのは出来たけど、同時に投げたら出来ませんでした。そして、サーブをしました。足を広げてバランスをとって動かずに打ちました。ほぼネットにかかってしまって、うまくいきませんでした。次は、男子対女子で試合をしました。一回目は1勝1敗で引き分けでした。二回目も引き分けだったけど、ジャンケンで負けてしまいました。男子はスピニングボールが速いので、とにかくミスをしなないようにしました。そしたらうまくいったのでよかったです。

今日は最後にミーティングをして終わりました。この合宿で学んだことを練習や大会でいかしていきたいです。

ストレッチで柔軟に

石川県 長根尾江里



まず、この合宿を開いてくださった北信越テニス協会の皆様に感謝します。

最初に植木トレーナーのウォーミングアップをした時に普段から家でストレッチをしていなかったり練習の時に適当にしていたりしたので、出来ないことが多く、皆に追いつけないことがありました。いつも練習している時はウォーミングアップを15分位しかしていなかったけれど、植木トレーナーの話を聞いて普通は1時間から1時間30分は必要だということが分かりました。

次に櫻井コーチからは最初に基本練習を教えてもらいました。特に練習の中で多かったのはラリーで、サーブラインより深く打ったり、ボール出しで7つのコーンに対してコーチが言ったコーンの番号をねらうのです。簡単そうに見えて意外に難しかったし、きつかったです。

サーブの練習をした時に最初はボール投げから始まりました。ボールを高く投げたり、左手で投げたりしました。次に足を動かさずに打ちました。バランスが崩れたり、軸がずれたりして難しかったです。

この合宿では、自分のためだったところや、出来なかったところ沢山あったので、それを頑張っ直していきたいと思います。特に私は体が硬かったので、毎日家や練習でストレッチをしっかりやっていきたいです。



開会式・目標を明確にする



丁寧にウォームアップをする(指導は植木トレーナー)



コーディネーション(遊びから調整力・協応性を養う)



生きるために食べ、勝つために食べる



講義(「アンチ・ドーピング」・「12歳から14歳」)



狙う・方向性・ポジション・説明は具体的に



戦術(ダブルスはロープを張って視覚的に)



16歳齊藤・14歳山佐・12歳南
12→14→16の発育と発達を確認

学んだこと、感じたこと

石川県強化・ジュニア委員長 沢野唯志

今回の合宿で学んだこと、感じたことをまとめてみた。(前ページの写真参照)

① コーディネーショントレーニングが重視され、その能力の開発が競技成績に反映されること

合宿では、約3分の1の時間がトレーニングに当てられ、その中身はコーディネーショントレーニングであった。「コーディネーショントレーニング」とは身体と脳・神経システムのバランスの良い発達を促すために、遊びを通して行われるトレーニングのことである。これを行うことによって、意欲・注意力・集中力がアップし、感情・行動のコントロールがスムーズになるという。参加者は植木トレーナーが提案する種目(リズム体操・人間知恵の輪・セブンボール・スリーカラー……)に対して楽しそうに取り組み、動きは格段に良くなってきた。

コーディネーション能力は、次の7つに分類されている。「識別(用具操作)・連結(スムーズな動き)・バランス・定位(位置関係)・反応・変換(動作の切り替え)・リズム」

特に12歳以下では、コーディネーショントレーニングを導入することが必要と思われる。

② ゲームを意識した練習を行うこと

3日間の合宿で行われた練習はすべてゲームを想定したものであった。ラリーからの展開では、ディフェンス・オフェンスにおける球種やスピード、ポジションの意識付け、ニュートライズにおける正確性(深いボールをコントロールする)の重視が常に言われ続けていた。

また、「どうやってポイントを取るの?」という問い、戦略を考えさせるという姿勢が櫻井コーチにはあり、選手たちは考えながらボールを打ち、常に試合を想定するという創造的な練習が展開されていた。

さらに、ダブルスの展開においては、ロープを使って視覚的に分かりやすく前衛のポジションを理解させていた。このように、工夫すること、選手の立場に立って練習することが必要であると感じた。

③ 12歳から14歳への移行

16歳以下の斉藤貴史選手、14歳以下の山佐輝選手が参加し、特に12歳以下の男子は大いに刺激を受けたと思われる。彼らは修造チャレンジやナショナルの活動の経験があり、この合宿に対する理解力も深まっているが、12歳から14歳16歳への移行という観点からも興味深かった。この2~4年間で体格はもちろんのこと、「パワー・コートカバー・攻め・バランス」全ての面でめざましく発達するのである。

今回は12歳以下が対象の合宿であったが、このような機会を設けるのも、参加選手やコーチにとって意味あることではないかと感じた。

この合宿は指導者講習会も兼ねているが、石川県を中心にして30名を超える参加者があった。練習内容をビデオに撮り、メモを取り、熱心に質問する姿に頼もしさを感じた。

そして、自戒を込めて次の言葉が頭に浮かんだ。

「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」 ロジェ・ルメール(サッカー前フランス代表監督)