

「平成25年度北信越地域合宿 報告書」

期 日 平成25年12月6日(金)～8日(日)
 場 所 新潟県新発田市 T&S新発田 ITS 室内コート4面
 コーチ 櫻井準人(ワールドジュニア男子監督)
 館崎雅晴(S&C)
 代表コーチ 平野雅憲、飯野華奈(富山)、齋藤美穂(石川)、細川広乃(福井)
 庭山大志(長野)、阿部丈晴、勝見志津、尾崎常博(新潟)
 選 手 各県男女2名ずつ。新潟県は、地元枠で男女4名ずつ 合計24名
 12歳以下 小学4年生～中学1年生

テーマ

1. 身体作り 柔軟性、ファンクショナル、持久系
2. ダブルス サーバー側の前衛の領域の確認(ロープを使用)
3. ショットのバリエーション

「笑顔、集中、継続」

(合宿内容)

-----12月6日(金)-----

---12:30---

集合

---13:00～14:15---

ウォームアップ

柔軟性チェック

スタティックストレッチ

ダイナミックストレッチ

バクトウタッチやランジウォークなど

リズムを伴うストレッチ

足内側タッチ(ツーカーント)やフロントキックなど

---14:15～16:15---

テニス 「楽しむ」 Fundamental

ゲーム性 非利き手でラリー(ネットを越す)

ボール投げ(Throw & Catch),

ボール投げ 対 ラケット

---16:15～16:50---

トレーニング 持久系、ストレッチ

---19:00～20:45---

講義

トレーニング(館崎)

18歳時のテニス、14歳時のテニス

育成ビジョン(櫻井)

-----12月7日(土)-----

---9:00～9:30---

ウォームアップ

前日より少しづつレベルアップ

コーディネーショントレーニング

蛇のしっぽタッチ

---9:30～12:00---

テニス

タッチショット(ミニテニス)

ボレー 前に移動、ラケットを前に出す

ダブルス 領域の説明&実践

---13:10～13:40---

ウォームアップ

午前中のボレーの練習でのステップが上手いかな

かったことを踏まえてランニングからの肩入れ

(ボール使用)横への飛び出しキャッチ手つなぎで

の潜りぬけ

---13:40～16:25---

テニス

タッチショット

ボレー 反応

実践 ダブルスゲーム

スマッシュの際のフットワーク

(サイド、クロス、ランバック)

---16:25～16:55---

トレーニング 持久系、ストレッチ

---19:00～19:45---

講義

食事(館崎)・12歳のテニス(櫻井)

-----12月8日(日)-----

---9:00～10:00---

ウォームアップ

前日よりさらにレベルアップ
ファンクショナルトレーニング
プッシュアップショルダータッチなど腕立て伏せの
姿勢でバランスをとる

---10:00~12:15---

テニス

シングルス ゲーム性

ピンポン（1打交代）ゲーム

シングルスポジションの講義

---13:15~13:45---

ウォームアップ

切り返しを意識

アレーを使用し、ジグザグステップ

スクワットジャンプ

サイドステップ、クロスオーバー

---13:45~15:15---

テニス

シングルスの際の、ポジションの確認(ロープを使用)

前後の動き ポイント

クロスラリーから、方向転換して、ポイント

判断 浅いか、深いかを、早くに判断

---15:15~15:45---

トレーニング

変則ランニング(ジャンプ、ダッシュ、サイドステッ
プ、キャリオカのフットワークをちりばめて)

柔軟

---16:00---

閉会式/解散

(総 評)

櫻井 準人コーチ

小学4年生から、中学1年生までの男女24名を集
めての合宿でしたが、フィジカルへの関心、食事への
興味を持ってもらう機会でした。

テニスは、ただボールを打つだけでなく、良い習慣を
持つようにして、2~4年後を見据えて、計画的に練
習に取り組むような話をしました。

わずか3日間でしたが、リズム系の上達は著しく
持久系への取り組む姿勢も良くなりました。この年
齢での、土台になる習慣作りは、大切だと感じました。

この時期は、Long Term Players Developmentの
Fundamentalに当たり、FUNという気持ちを忘れず
楽をせずに、継続的に取り組んでほしく思います。

この3日間、朝から夜まで、選手の世話、準備に取り
組んでいただいた、各県代表コーチの皆様に、心か
ら感謝申し上げます。ありがとうございました。

館崎 雅晴 S&C コーチ

今回の合宿のテーマは「ゲームベースドアプローチ」
ということで、トレーニングはテニスのスペシフィッ
クなトレーニングと柔軟性や持久性などのベーシ
クなトレーニングを行う予定でした。

初日のウォーミングアップの中でリズムストレッチ
を行ったところ、非常に苦手な面が出ていました。
年代を考えてもこの年で得たい能力と感覚、3日
間重点的に行いました。

3日間を通して、子供たちの誠実な態度は私自身の
やる気を促されました。また、惜しみなく協力してい
ただいた北信越テニス協会を始めとした地元の指導
者の方々に深くお礼申し上げます。

(県 代 表 コ ー チ)

平成25年度 北信越地域ナショナルチームジュニ
ア強化合宿を引率して・・・

福井県テニス協会 細川 広乃

今年の北信越ナショナルジュニア合宿が新潟県開
催という事で、福井県が一番遠いので
遅刻して迷惑のかからないように・・・と、思っており
ました。

今回参加した福井県選手は、夏季ジュニアU12
の優勝・準優勝者と春の段階で決めてありました。気
持ちの上で少し浮かれているのが道中の車の中で感
じられたので、昼食の時間を利用して今回の合宿の意
味や目標の確認をしました。子供達はすぐさま理解し
てくれて、行動が積極的になったのが嬉しかったです。

内容においては、いつもこの年代(ゴールデンエ
イジ)の時期に必ずすべき点で、常に気をつけてい
た事だったので、通常のレッスンが確信に変わりました。
細かいメニューでは、子供達を飽きさせないで・・・
とか、楽しくさせないと・・・と、いつも思っておりま
したのでとても参考になりました。

櫻井コーチが子供達に伝えていた、U12の今もとて
も大切だがU16・18の時に困らないように、「常
に次のステージを意識した(テニスの技術・食事・身

体を作るトレーニング・心・頭脳)準備を下さい。」
また「小さい時についた癖はなかなか直らない。反対に正しい癖は有効である。」いつも私自身が感じていた事で、常に気にかけていた点でした。

北信越の子供達は比較のおとなしくて、指導の先生方への反応が乏しく、いつも先生方にご苦勞をおかけしてしまいます。その反面、勤勉性はとてもあるのも一つの事をずっと頑張れる力を持っていると私は感じています。長所を活かして短所をカバーする事が大切な事はよく分かって指導しているつもりですが、ついつい出来ない事を見つけてしまい過ぎて反省させられます。今回の引率でこの点もかなり勉強になりました。

また、館崎トレーナーの柔軟性にもびっくりでした。トレーニングメニュー及びリズム運動のバリエーションはとても参考になりました。パフォーマンスをあげる上でもこれらの点は欠かせない部分です。参加した選手達も最終日には出来る事が増えていましたし、何より笑顔で楽しんでおりました。指導者のモチベーションを上げて、それを伝える事の大切さもすごく勉強になりました。

早速他の指導者にも一つ一つを丁寧にしっかり伝えていきたいと思います。

櫻井コーチ・館崎トレーナー・沢山のご指導ありがとうございました。

新潟県テニス協会スタッフの皆様、阿部コーチ大変お世話になりました。

本当にありがとうございました・・・

感想

石川県代表コーチ 津幡ジュニア 齊藤美穂
北信越地域合宿には久しぶりに参加させてもらいました。

櫻井さんのコーチングは相変わらず子ども達をひきつけ、上手に考えさせ答えを見つけさせるというすばらしいものでした。

オンコートでは、ポジションの話、技術練習、ゲーム性など練習メニューが目まぐるしく変わり、終始子ども達は集中して取り組んでいました。

夜のミーティングではナショナルの海外遠征の写真など見せて頂きましたが、参加した子ども達には他人事ではなく「いつか自分もそこへ」という気持ちを持ってほしいと思いました。

フィジカル面では館崎さんが指導して下さいましたが子ども達それぞれ自分ののがてな部分に気が付いたようでした。

二日半でしたが私自身とても充実した楽しい時間でした。帰りの車中で石川県選手団(子ども達)に合宿どうでしたか?と聞いたところ声をそろえて即答「楽しかったです!!」と言いました。子ども達には今回の経験を生かして頑張ってもらいたいと思いましたし、私も負けずに頑張っていこうと思いました。

今回お世話になりました関係者の皆様ありがとうございました。

感想

長野県 庭山大志

今回、初めて JTA 地域強化ジュニア合宿に参加させて頂きました。

U10~U12 までに取り組んでおきたい練習やトレーニングを体の使い方から学び、また、それを楽しみながらゲーム感覚で行うというポイントもコーチ歴の浅い私としては学ぶことが多かったです。

沢山のコーチの方々や初めて会う選手達とも交流が出来ましたので充実した合宿になりました。

櫻井コーチ、館崎トレーナー始めコーチの皆様ありがとうございました。

2013 JTA 北信越地域合宿に参加して

富山県テニス協会 平野 雅憲

はじめにこの合宿の企画運営をされました、主管県である新潟県協会、ジュニア委員、新発田高校のテニス部の方々に感謝を申し上げます。

今年の合宿は、昨年の松本に引き続き24名のジュニア参加となり、活気のある合宿となりました。

富山県からは、男子が南成星、柴大翔、女子が八木侑希、内島未来の4名が参加しました。

テクニカルは櫻井氏、フィジカルは館崎氏が担当し3日間の日程にて合宿形式にて行いました。

通常この時期では室内コートでも2面の確保が精一杯ですが、4面使用で多くの選手が経験値を上げることが出来ました。

選手諸君には今回の合宿で学んだことを続けて練習してもらいたいと思います。

地元の新発田高校の男子生徒3名がデモンストレーションとして参加、選手達にはいい刺激となりました。

今回最年少は4年生、上は中1の早生まれなので、やや体力差はありましたが、パワーよりも俊敏さやコントロール、柔軟性が求められていたので皆積極的に楽しく取り組んでいました。
選手を育てる土台となるこの合宿はぜひ毎年開催してもらいたいと思います。

感想

新潟県 阿部 丈晴

始めに、櫻井コーチ、館崎トレーナー、各県担当コーチの皆様、お疲れ様でした、そしてありがとうございました。選手の皆さん、3日間よく頑張りました。

毎年、この合宿に参加させて頂いております。新潟県では、この合宿の内容を伝達するために、毎年開催翌年の2月に、小学生対象で合宿を行っています。

今回は自県での開催ですので、準備をしながら、合宿の内容も勉強するという、とてもハードな体験をさせていただきました、毎年、開催担当の方のご苦労が身にしみて分かりました。ありがとうございます。

合宿を行うと、選手の顔が生き活きてきます。目が良いですよ。自信や確信を掴みのでしょうか？これをプレーに活かせるように、持ち帰ってやり続ける。選手の皆さん頑張ってください。

「正しい事をやり続ける」櫻井コーチの名言だと思います。やり続けるから自身になる。

