

2014 JTA伝達講習会 北信越地域合宿 U12 報告書



期日 平成26年10月3日（金）～5日（日）

場所 富山県富山市八尾スポーツアリーナ、岩瀬スポーツ公園

作成 富山県テニス協会 平野 雅憲

「2014 JTA伝達講習会 北信越地域合宿 U12 報告書」

期日 平成26年10月3日（金）～5日（日）

場所 富山県富山市八尾スポーツアリーナ、岩瀬スポーツ公園

JTA スタッフ 櫻井 準人（ナショナルジュニア男子ヘッドコーチ）
澤野 博（S&C コーチ）

県協会代表コーチ 平野 雅憲、前田 小由理（富山）、山本 藤乃（石川）、山村 好孝（福井）、庭山 大志（長野）阿部 丈晴（新潟）尾崎 常博（新潟3日のみ参加）

選手 男子 田中 佑、西出 爽（石川）、渡辺 謙志郎、森脇 鉄平（福井）、三澤 宥甫、桜井 駿（長野）、植木 海音、佐々木 康大（新潟）、南 成星、上村 海翔、柴 大翔、松村 英俊（富山）
女子 山下 里紗、関野 未知留（石川）、村上 水彩、杉山 さくら（福井）、三上 もみじ、唐澤 杏幸（長野）三本 茉美、齋藤 瑠奈（新潟）、長山 真凜、八木 侑希、村上 聡野、春若 純菜（富山）

スケジュール

10月3日（金）雨天のため八尾スポーツアリーナ

13：00 開会式 野崎拓哉北信越テニス協会理事長のご挨拶

13：15～15：00 コーディネーション（澤野）

子供たちの姿勢チェック（背筋が反り過ぎると腰痛の原因となる）

お腹に力を入れる

セラバンドによる股関節や肩甲骨の筋力アップ



カップを使用してのリズムとりジャンプ



15:00~15:30 ウォームアップ (澤野)



15:30~16:45 テニス (櫻井) 板張りコート2面でグリーンボール使用
内容 ネット近くで、ボール遊び(定位、反応、識別を意識)
ラケットで、ボールに緩急をつける タッチ重視(加減)
ボレーボレー、ワンバウンドラリー
ポイントなど



18:00~19:20 講義（澤野&櫻井）



10月4日（土）

9:00~10:00 ウォームアップ（澤野）

指導者講習会もスタート（野崎理事長あいさつ）



9:10~10:00 櫻井コーチ講義

16歳位で自分の進路を決めるが、それまでは文武両道のほうがよい。
世界的に女子の数が減っている。

テニスの競技性を考えると、保護者の教育も必要となっている。

12歳以下の試合数を増やす必要がある。（3セットで）

10:30~12:00 澤野トレーナー講義

日本のトレーナーには、ケアとトレーニングの2種類ある
別添資料「体力トレーニングについて」の講義

特に、競技力とはタテコスマの総合力。

タ・・・タクティクス（戦術）

テ・・・テクニカル（技術）

コ・・・コンディション（状態）

ス・・・・スプリット（精神）

マ・・・・マテリアル（道具）

10：00～12：30 テニス（櫻井） 4面

内容 ラリーをする（ネットを越す） 1分間
ラリーの際のポジションを変える（ベースライン内、外）
連続30往復を目標にラリーを行う 回数を数える
ターゲットの位置を、決めて、コントロール
予測する 相手の打球が、自分側のどこに落ちるかを予想する
バックハンドのクロスコート 走る&狙う バランス重視

13：45～14：05 ウォームアップ（澤野）

14：05～16：30 テニス（櫻井） 4面

内容 ネット際でのラリー（スライス）反応、予測、タッチ
ポイント ゲーム感覚

戦術を踏まえて

クロスラリーから、ドロップショットでポイント

セカンドサービス（アンダーSr）を、レシーブでアタックされて、
ディフェンスから、クロスラリーでポイント

サービスからのポイント練習

16：30～16：50 クーリングダウン（澤野）

17：30～18：30 講義（澤野）

「体力トレーニングについて」

10月5日（日）

9：00～9：20 ウォームアップ（澤野）

9：20～12：00 テニス（櫻井）4面

内容 ボール出し Yes or No 判断 距離を見定める
クロスコートで、ラリー
ボール出し ボレー&スマッシュ
サービス
サービスからのポイント練習

12：00～12：20 クーリングダウン

13：30～14：30 講義（櫻井） 雨のため

14：30～15：30 フィットネス（澤野）

総評

初日、最終日の午後は、雨になりましたが、一つ上のステージを見据えて、今から取り組むという習慣づけにはなりました。

まずは、良い習慣作り（テニスコート内&外）そして、次のステージでは、より考えて、工夫する姿勢（好奇心、探求心）その先には、北信越→全国→世界という道筋があります。

ラリーを通じて、ゲームで使えるような戦術をためし、上手くいかなくても、あきらめず、乗り切る工夫をもつチャレンジを、練習に取り入れ、チームで励ましあう。

講義では、眠い中、フィジカル、テニスという面だけでなく、考え方&見方という分野まで経験し、幅広い土台を目指しました。

男女ともに、12歳以下でも、小学4年、5年生の参加もあり、来年以降につなげることができ、良い連携を生んでいました。このような繋がりが、選手への環境作り、動機づけに役立ちます。常に、地域合宿では、県代表コーチとの連携のもと、情報を共有し、県単位のトレセン活動推進、低年齢期の指導、低年齢の人口増加を目指すことの両立を継続します。

今回も、県代表コーチの皆様、富山県のスタッフ、保護者の皆様の協力のもと、良い合宿ができて、多くの出会いを持たれたことを、心から感謝申し上げます。

ありがとうございました。

櫻井 準人（ナショナルジュニア男子ヘッドコーチ）

各県代表コーチの感想

新潟県 阿部 丈晴

毎年、この合宿は冬のため、合宿会場までの往路か復路で雪に悩まされていましたが、今年は10月の開催で、雪の心配も無くスムーズに移動出来た事を喜ばしく思います。

櫻井コーチお疲れ様でした。年代や性別の特徴を捉え、その対象による課題を明確に選手に伝えるコーチングは、毎回勉強になります。

S&Cの澤野トレーナーお疲れ様でした。「タ・テ・コ・ス・マ」選手にも浸透したみたいです。私も勉強になりました。

今回、富山県の平野さんはじめ、現地のスタッフの方には、大変お世話になりました。

さつまいも入り豚汁、実に美味しかったです。ありがとうございました。

長野県 庭山 大志

今回の合宿で、U12は目先の結果ではなく、長い目で見て練習をしないといけないこと、そのために将来を見据えて予習をすることが大切だということがわかりました。

この2泊3日はその予習に欠かせない要素が沢山あり子供達にとっても私にとっても実りのある合宿となりました。天候の関係で予定通りにいかなかった部分もあったのですが、

その分講義を多く聞けたので良かったです。

櫻井コーチ、澤野トレーナー、各地域コーチの皆様ありがとうございました。

福井県 山村 好孝

まず、今回お世話になりました、櫻井コーチ、澤野トレーナー、平野さんはじめ富山県テニス協会の皆様ありがとうございました。例年より早い時期の開催となり、過ごしやすい環境で合宿ができました。12才以下が対象の合宿ですので、我々コーチ陣も将来を見据え余裕を持って導くことができます。しかし、一方では低年齢であるため、取りまとめや安全の確保など別の意味で大変です。特に男子は近年になく、元気で活発・パーソナリティの強いジュニアが多かったです。自分はこういうタイプの選手は嫌いではありません。

育成段階ですので、失敗はあるでしょうが、良い習慣や正しい行動を伝えていけば、よい方向へ導いて行けると思います。

ゴールデンエイジと呼ばれるこの年齢で地域まとまって合宿をし、ナショナルコーチが世界基準から見た日本の現状、推移、方向性を確認・共有をすることは地域の指導者にとっては大変意味のある事です。育成のステージでやるべき事を地域で伝達していき、北信越から日本、世界へと道が繋がっていくことが理想です。

今後ともよろしく願いいたします。

石川県 山本 藤乃

JTAのコーチの櫻井さん、澤野トレーナー、富山県の関係者の皆様ありがとうございました。

講義を聴いたり、オンコートでのレッスンと盛りだくさんで、どちらも聴きたい見たいと迷ってしまいました。

また、食事等にも配慮されているのをみて、感心しました。

テニスが強くなるには、オンコート、トレーニング、メンタル、食育と指導していかなければならないし、それぞれに専門知識が必要で、色んな指導者と連携をとりながらやっていかなければいけないと感じました。

過去に、スウェーデンで、世界のトップ10に3人が入っていたときに、テニスは普及したのですが、その後100位以内に数人となり、今日に至っているという話がありました。

関東で全日本に出場しているジュニアの所属が、100近くあり、以前は、有名クラブに集中していたのが、そうでなくなっているそうです。

普及の底辺が大きくなることと、頂点が高くなることとは、別のもので、それぞれに考えていかなければいけないことであると話されていたので、そうだなあと感じました。

ジュニア達は、ホームに帰って、合宿で習ったことを忘れずに練習して行って欲しいですし、指導者も大きな視点で接していかなければいけないと感じました。

また、北信越の指導者と交流を持てたことは、良かったと思いました。

富山県 平野 雅憲

まずこの事業を継続させていただいている関係各位に深く感謝申し上げます。

北信越地域においてU12の1人でも多くのジュニアに、テニスにおける競技性を共有してもらうため24名の参加で実施していますが、富山には室内4面を確保することは難しく、屋外でできるこの時期を選びました。

あいにく3日間のうち2日雨に影響され、ジュニアにとっては十分打てず、不満足だったと思います。

櫻井コーチが子供たちに、「いろんな合宿を経験してきたが、目が生き生きしていることが肝心、今の君たちはなんでも覚えるのに適した年齢なんだよ。」という言葉が、印象的でした。

3日間でジュニアが学んだことは多くありますが、どれだけ復習し、予習としての経験値を上げることが重要だと思いました。

北信越地域としては、今後も24名体制で実施できればと考えています。

伝達講習会という形式も継続するかどうかの分岐点かもしれません。 ー以上ー

