

2015 J T A伝達講習会北信越地域ジュニア強化合宿（U12）報告書

福井県テニス協会 山村好孝



期日：平成 27 年 11 月 27 日(金) ～29 日(日)

場所：福井県坂井市丸岡古城ドーム（砂入り人工芝 屋内 2 面・屋外 2 面）

宿舎：ホテルルートイン福井大和田

J T A コーチ：稲葉洋祐（J T A S 級エリートコーチ）

トレーナー：湯原隆晴

参加者：北信越各県選抜選手（U12）24 名

男子：渡辺謙志郎、永田優空、長谷川颯汰、森脇鉄平(福井)

田中 佑、松本 洵(石川) 町田悠太朗、堀 宏成(富山)

半沢 隼、佐藤碧空(長野) 佐々木康大、臼田功太(新潟)

女子：阿部紗加、岩野くるみ、山本遥歌、揚原優花(福井)

町田愛理亜、村松果奈(石川) 吉井ひかり、砂田未樹（富山）

小林由奈、渡辺望乃（長野） 石川和奏、勝見佳加(新潟)

県代表コーチ：山村好孝、細川広乃、永田 聡、秋山勝之、(福井) 平野雅憲（富山）

紺谷和生(石川)庭山大志（長野）阿部丈晴、尾崎常博（新潟）

目的：ジュニア選手には、最新情報と共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。指導者には年度ごとに取り組む「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べく協議研修を行う。

《スケジュール・内容》

11月27日（金）13：00～

コーチ挨拶：お互いに情報交換する。積極的に行動する。

DAY 1

①ウォームアップ（湯原）種目の方法と流れ、基本動作の習得

- 1.スターターハム
- 2.ふくらはぎ(腕立て姿勢)
- 3.股関節
- 4.ツーコンボ(足を前後に)
- 5.肩甲骨(回旋)前後
- 6.肩甲骨(突き出し)前後ろ、上下
- 7.ランジ
- 8.ランジ～腕伸ばし～リズムステップ
- 9.パワーポジションから、アジリティ
- 10.腿上げ～ダッシュ
- 11.ダブルニージャンプ～ダッシュ
- 12.繰り返しダッシュ

②テクニカル（稲葉）

- 1.ボレー、ボレー(コーディネーション)
- 2.ボールつき、2人でラケットチェンジ
- 3.ミニラリー
- 4.ラリー
- 5.ポイント1 ストレート
- 6.ポイント2 下がらない。ワイドスタンス、重心、パワーポジション
- 7.ポイント3 プレイゾーンはベースラインとサービスラインの間(アタックとドロップ)
- 8.ポイント4、2球交代、プレイゾーンは前もあり。ワンバウンドのみ。

③オンコートとトレーニング 2 グループに分かれて

- ・オンコート（稲葉）
 1. ハーフボレーVS ハーフボレー
 2. (ダブルス)クロスラリーからミスしたプレイヤーはネットへ。
- ・トレーニング（湯原）

スクワットのフォームチェック

横のスクワット

股関節の柔軟性

スクワットポジションでボールころがし (ペアで)

④セミナー (夕食後)

(稲葉)

皆さんは発展途上である。

「トップになるには色々な場面で様々なショットを打てるようにする事。」

スポーツマンシップについて

「ルール・プレーヤー・審判を大切にする」

尊重・覚悟・勇気を持つ 自分自身でスポーツを愛する楽しむ

スポーツマンかどうかは負けた時に分かる。

(湯原)

ゴールデンエイジにやるべき事

7つのコーディネーション能力

識別、連結、バランス、定位、反応、変換、リズム

サッカー、縄跳び、鬼ごっこ。

身長の変化(個人差がある)

柔軟トレーニング

静的ストレッチ(成長痛)

動的ストレッチ

持久力トレーニング

(有酸素性持久力)(無酸素性持久力)

栄養

5 大栄養素

1.糖質 2.脂質 3.たんぱく質 4.ビタミン 5.ミネラル(カルシウム,鉄分)

まとめ

トップになるために

怪我の予防

ウォームアップ

トレーニングで体力づくりを行なう。

最低限の筋肉をつける。

クールダウン

バランスの良い食事

からだのケア、睡眠をとる。

11月28日(土) DAY2

6:30~雨天のためホテル前でストレッチ

9:00~指導者講習会と並行してスタート(参加者19名)

①ウォームアップ(湯原)

1.ランニング5分

2.ストレッチ~リズムステップ~アジリティ(昨日と同様)

②オンコートとセミナーに分かれる

指導者向けセミナー(湯原)12才以下でやるべき事・栄養

③オンコート(稲葉)

ボレーVSボレー

1.動き

2.ペアでボール挟み(コーディネーション)

3.ボレーVSボレー4人グループ

(2球交代でローテーションバックフェンスタッチ)ネットの近く、ネットの遠く

4.ボレーVSストローク(3球交代)

5.アプローチ~ボレーVSボレー勝負

入り込んで打つ。入り込んでドロップ。

PM

④アップ(復習)

⑤オンコート(キャッチボール)

サーブ&ボレーからボレーVSボレー(6球続ける)

⑥オンコート(ダブルス)とトレーニングに分かれて

11月29日(日) DAY3

6:30~散歩

9:00~指導者講習会と並行してスタート

柔軟性テスト(湯原)

指導者向けセミナー(稲葉)「ゲームベースドアプローチ」

PM

ラリー(条件付き)コートの中

チーム戦(ダブルス)

ルール(ノーバウンドテニス)サーブから前、リターンから前

16:00終了・解散

《総評》

J T Aより派遣の稲葉コーチ、湯原トレーナー始め、各県代表コーチのご協力のもと、J T A伝達北信越ジュニア強化合宿が無事終了されました。ここに感謝申し上げます。

前回の福井開催(5年目)と同じ会場での合宿であったが、参加人数を12名から24名に増員した関係で屋内2面、屋外2面で準備を進めた。しかしながら初日、2日目と時折霰の降る悪天候で屋内のみでの進行となり、運動量が制限されたことは残念であった。

その中でもドリル・テーマを工夫し効果的なプログラムで合宿を進めたコーチ陣の対応は適切であった。12才以下というゴールデンエイジ期の合宿ですので、新しい選手、指導者が情報を共有し、継続的に開催していくことは必要であると考えます。そしていかに14才～18才に引継いでいくかは地域の課題である。

ゲームベースドアプローチを理解し発達段階に応じた身体機能の開発・スキル向上のプログラムを実践していくことが、我々指導者の役割であることを再認識した合宿であった。

また、日本スポーツ界全体のテーマとして、フェアプレイ・スポーツマンシップの啓蒙に取り組んで行かなければいけないと感じます。(山村)

※各県代表コーチのレポート

J T A地域伝達講習会合宿に参加して

富山県代表コーチ 平野 雅憲

まず初めに本年もこのような講習会を開催されたJ T A関係各位並びに指導者講習会・ジュニア合宿を運営された福井県協会の関係者に心よりお礼申し上げます。

このジュニア地域合宿には、当初より参加していますが、今回で10年以上となります。当初は、ジュニアワールド大会に活躍する選手を育成する目的で、対象は14才以下でしたが、4年前からコーディネーション能力を養うため年齢を下げ12歳以下となりました。北信越としても、正しい体の使い方や基本的な技術を多くのジュニアに共有してもらいたく24名の参加数としています。

今回は長年継続していただいている櫻井さんが国際コーチ会議で都合がつかず、初めてナショナルコーチ以外の稲葉S級エリートコーチに指導していただきました。

稲葉コーチはT T C所属で、長年科学セミナーで外国の講師の通訳で活躍されている方なので、どんな指導をされるのか楽しみにしていました。特に印象に残ったことは、ボール出しは一切なく全て子供達同士でのラリーでした。このことは欧州のコーチ達が実践していることです。また、女子の選手にもサーブ&ボレー、リターン&ボレーをさせ、ボールを地面に落とさないために前左右への早い動きをトライさせていました。このことは、チャンスがきたらいつでも前に行ける自信に繋がります。

S & Cの湯原さんは、3日間同じメニューを繰り返し、反復させることで正しいストレッチやパワーポジション、スクワットを習得させました。何故、パワーポジションが必要か、

子供達はよく理解できたと思います。

参加した子供達は皆元気で、普段地域大会等で顔見知りも多く、チームワークが良かったです。最後に、このような合宿が、ブロック合宿として定着したら最高だと考えました。

— 以上 —

JTA 伝達合宿に参加して

新潟県テニス協会 阿部 丈晴

初めに、今回の合宿を企画していただいた福井県テニス協会、山村さん、細川さんはじめ、スタッフの皆様、お忙しい中ありがとうございました。そして、今回講師に来ていただきました、稲葉コーチ、湯原トレーナー有意義な情報をいただき、ありがとうございました。北信越の選手も ITF などの世界的なトーナメントに活躍している昨今、私達 Develop に関わるコーチも世界に向けて、テニスを勉強しなおさなければと感じています。

Game based approach の考え方で選手を指導していると、Golden Age であるこの時期の選手に、様々なショットを開発が期待できます。

練習前に行ったファンクショナルトレーニングも含め、選手や地域のコーチにはとても有意義な情報と時間を頂いたと思います。稲葉コーチ、湯原トレーナーの熱心なコーチングに応える選手の姿も素晴らしいものがありました。

今回参加した選手が全国や世界で活躍できることを期待しています。

JTA 伝達合宿に参加して

長野県 庭山大志

まず初めに、稲葉コーチ、湯原トレーナー、2日間お疲れ様でした。そしてありがとうございました。この合宿は毎回とても勉強になります。

稲葉コーチ、ポジションやショットを限定する練習は子供達には新鮮で、とても刺激になったと思います。前に行く姿勢をこれからも選手に持たせられるようにしたいです。

湯原トレーナー、ストレッチや柔軟性チェックなど意識する箇所を丁寧に説明していただき、子供達も私もとても分かりやすかったです。パワーポジションを忘れずに指導していきたいです。

山村さんはじめ各県のコーチの皆様、合宿を手伝ってくださった皆様、ありがとうございました。いつも温かく迎え入れていただき私は安心して合宿に参加出来ます。今後とも宜しくお願い致します。

