

2009.10.14(妹尾)

H21年度「NTCナショナルメソッド」伝達講習

2009.9.19-21

びんご運動公園

主催：日本テニス協会、中国テニス協会

JTAナショナルコーチ 竹内映二プロ



2009.9.19びんご運動公園

目的

- ジュニア選手への伝達
 1. 最新情報
 2. 今後取り組む課題
 3. 選手としての心構え
- 指導者
 1. JTAのテーマ
メインテーマ「トータルコディネーション」
 - ・あそぶ／きづく／まなぶ
 1. 具体的な指導法

指導者

- JTA ナショナルチームGM 竹内映二
- S&Cコーチ 平岡 珠美
- 中国強化コーチ 平岡(広島)、柏井(島根)、村川(山口)、高木(鳥取)
- 県代表コーチ 武田(広島)、梅津(島根)、原田(岡山)
- トレーナ 高川(広島)、濱(広島)、大和(島根)

参加者(12歳)

- 参加者 12歳 男子8名 女子8名
- 広島から
 1. (男子)今井(t-step)、池内(tension)
 2. (女子)小池(NBTG)、池田(tension)、
長嶋(チームTK)、木原(西条ロイヤル)、八剣(NBTG)、岡田(NBTG)

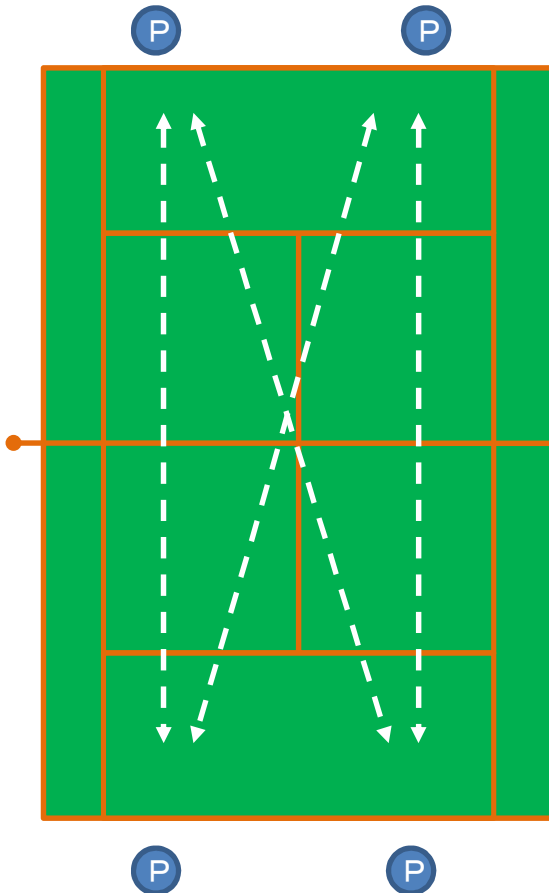
プログラム

	AM	PM	夜
9/19 (土)	全体ウォームアップ	コーディネーション	オープンコート
		ベースライン対ベースラインの基礎	
9/20 (日)	「打ち方」から「何をどのように打つか」	低年齢育成に関する情報提供	アンチドーピング
	ベースライン対ベースラインの基礎と応用	ベースライン対ネットの基礎と応用	
	フィジカルのサポートとアドバイス	フィジカルのサポートとアドバイス	
9/21 (月)	サービス&リターンの基礎と応用	ダブルスのゲーム	
	フィジカルのサポートとアドバイス	フィジカルのサポートとアドバイス	

9/19(土)午前中

地域コーチによるウォーミングアップ

ラリー



ミニテニスの目的：打点のチェック

①フラット/スピン/スライス ②バック/フォア ③ストローク/ボレー

①ミスしたらネットタッチ→バックラインタッチ→ミニラリー

ラリー

①ミスしたらネットタッチバックフェンスタッチ→ラリー

・どこが悪かったのか反省

②5回続ける(フラット/スピン/スライス)

③浅いボールの攻撃OK

ボレー&ボレー ①相手はどの高さでボレーしているか

サービス ①センター/サイドにターゲットを置いて狙う

フィジカル

遊びながら

- ①ジャンケンゲーム 1)負けたら逃げる／かったらあいてにタッチ
2)あいこは ダブルニージャンプ／バービー
- ②ランナング 1)籠のボールを指定場所に全員で1球づ走って運ぶ
2)全部ボールを運んだら今度は籠にボールを戻す。

講義1 (13:00-13:55) ジュニア

講師: 竹内映二プロ

- 道具は大切に

- * イチローは打ったあとにバットを置くようにして走る。

- スポーツマンシップについて

- ① 自制できる (フェデラー/ナダル/セレーナの事例)

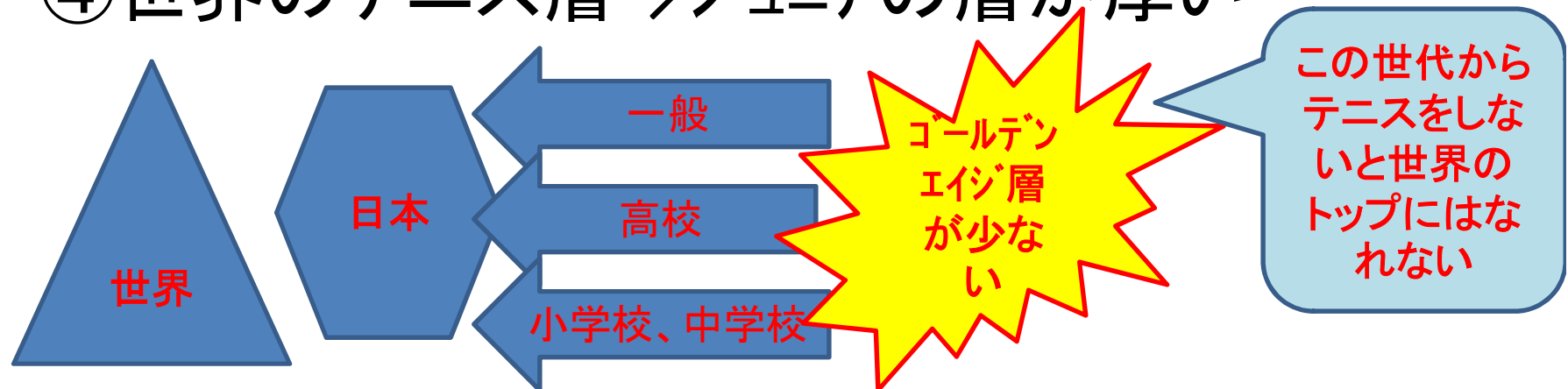
- ② 正直である

- ③ フェアプレー (相手に寛大である)

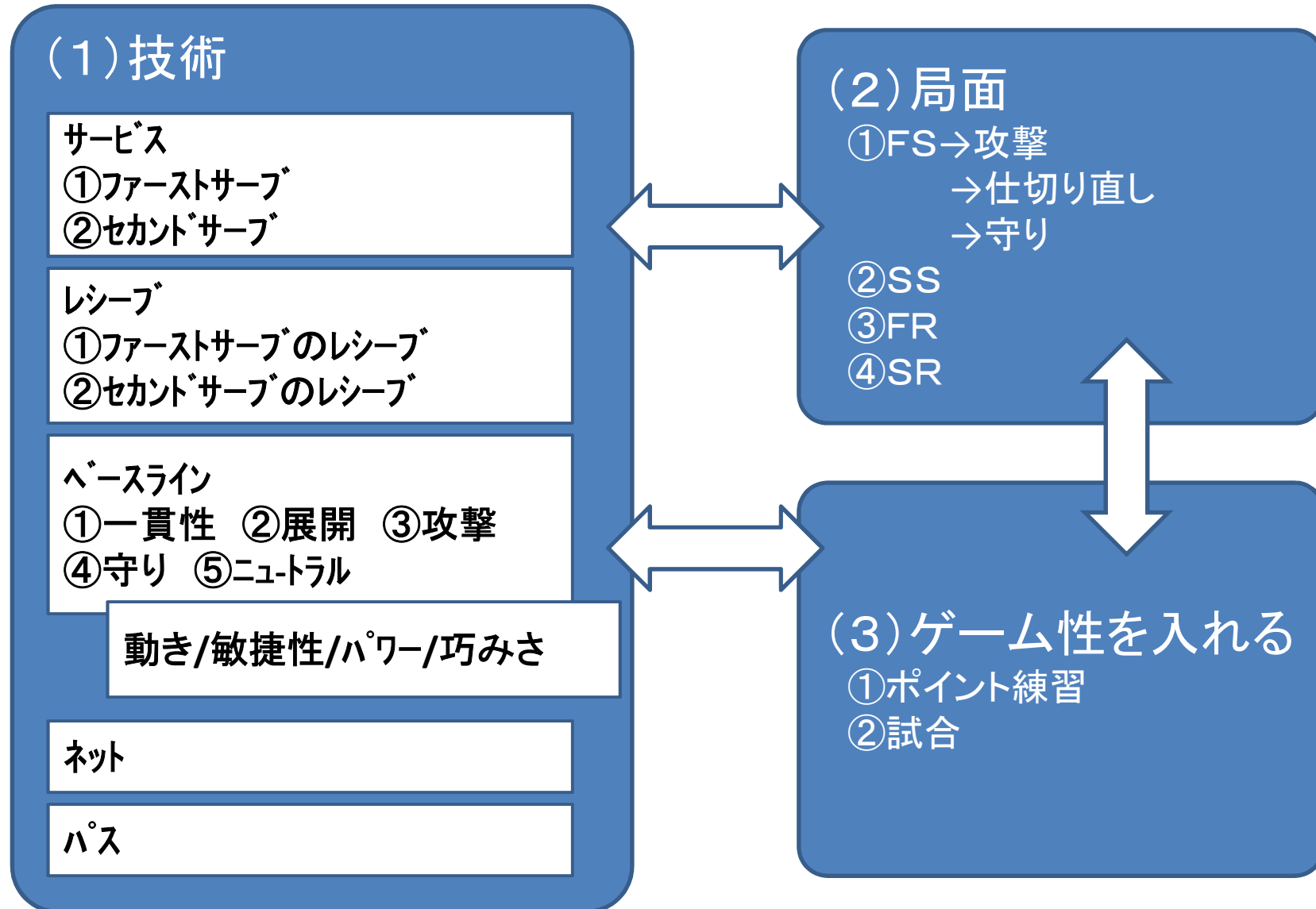
講義2 (13:55-14:30) 指導者、保護者

- JOCアカデミー

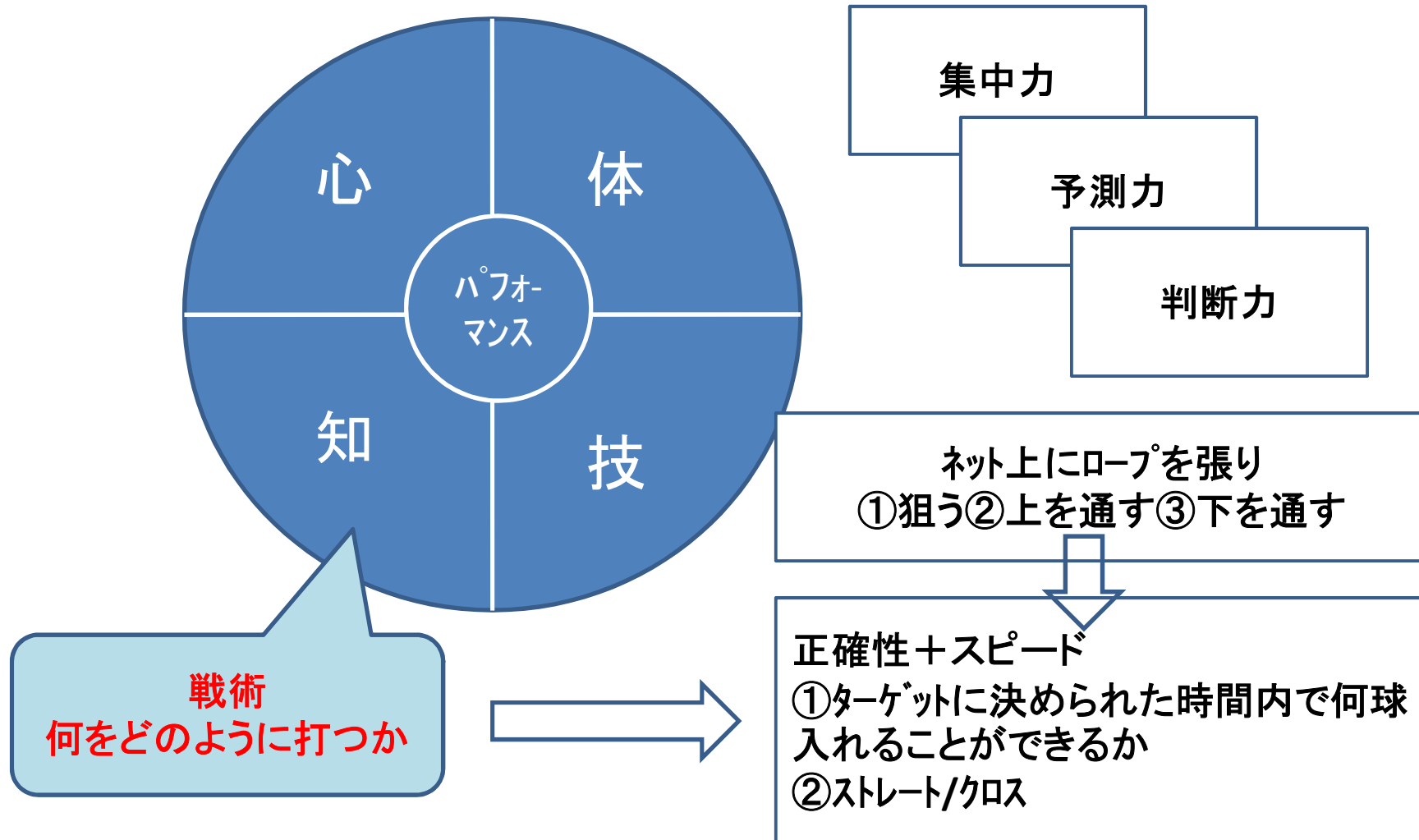
- ①オリンピックのゴールドメダリストを目指してジュニアを育成するプログラム
- ②現在は15名（レスリング、卓球、フェンシング）
- ③MMTF（盛田ファント）→IMGで錦織を育てる内容と同じことを目指している
- ④世界のテニス層→ジュニアの層が厚い



練習パターン



トータルコーディネーション 総合的な対応力、適応力



14:00 オンコート



• フィジカル

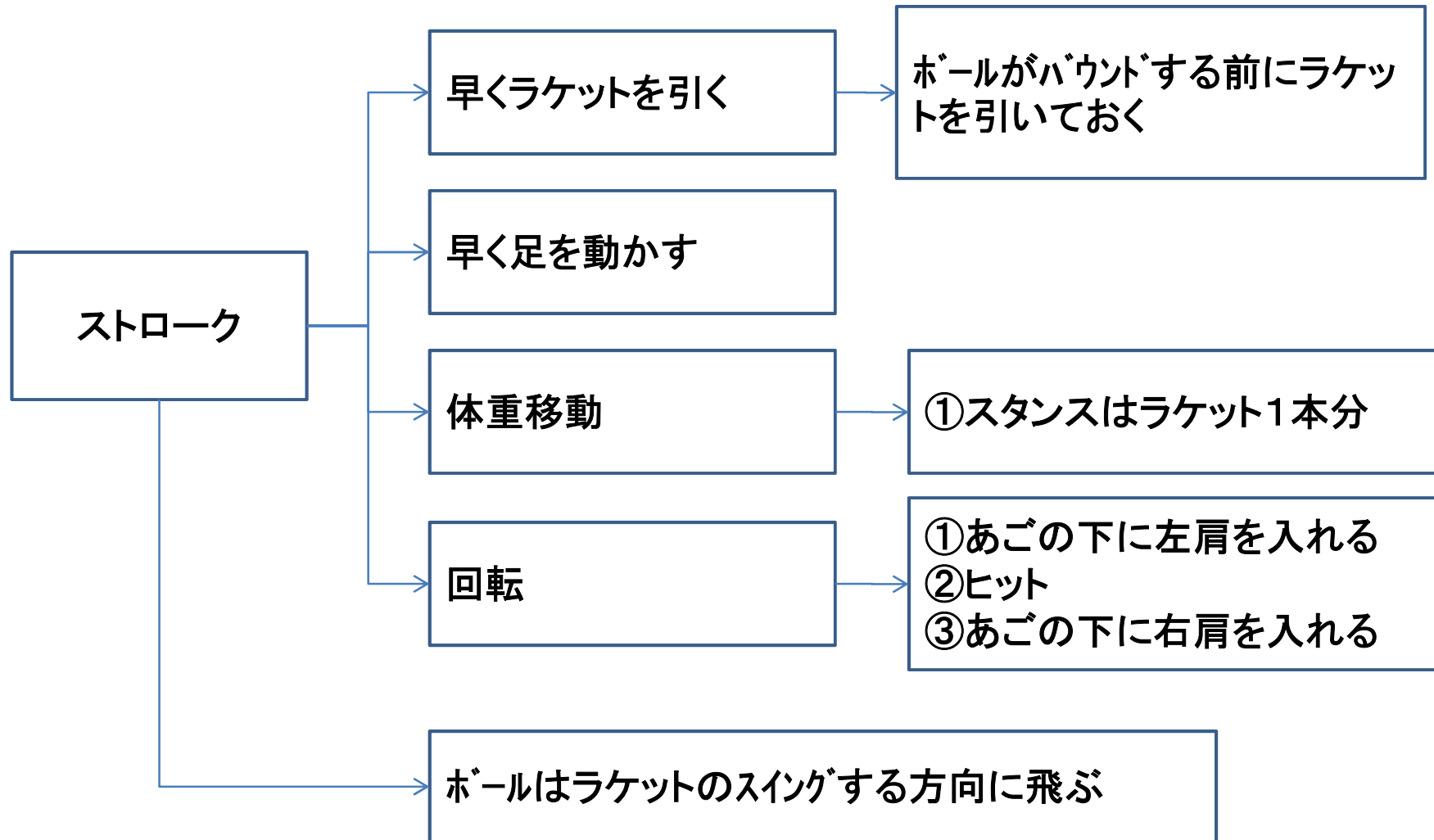
①正しい姿勢

②パワーポジション

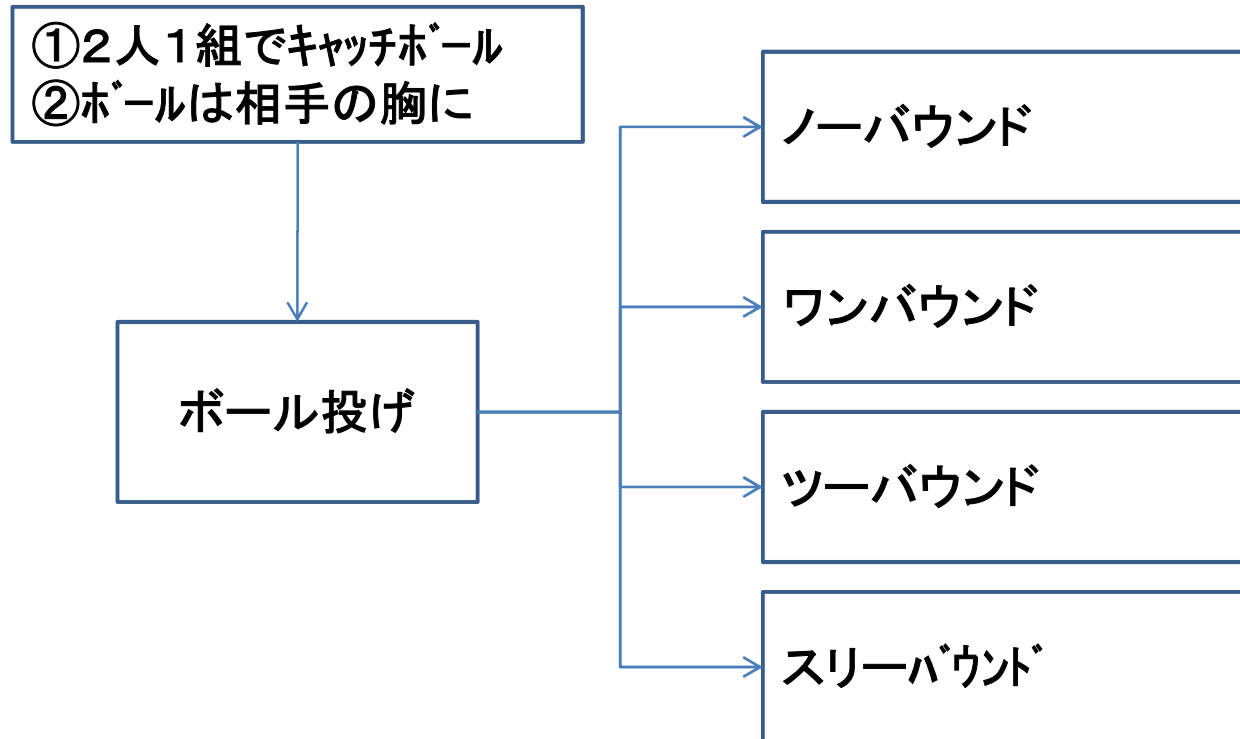
③馬跳びを入れたトレーニング

ベースライン対ベースライン I

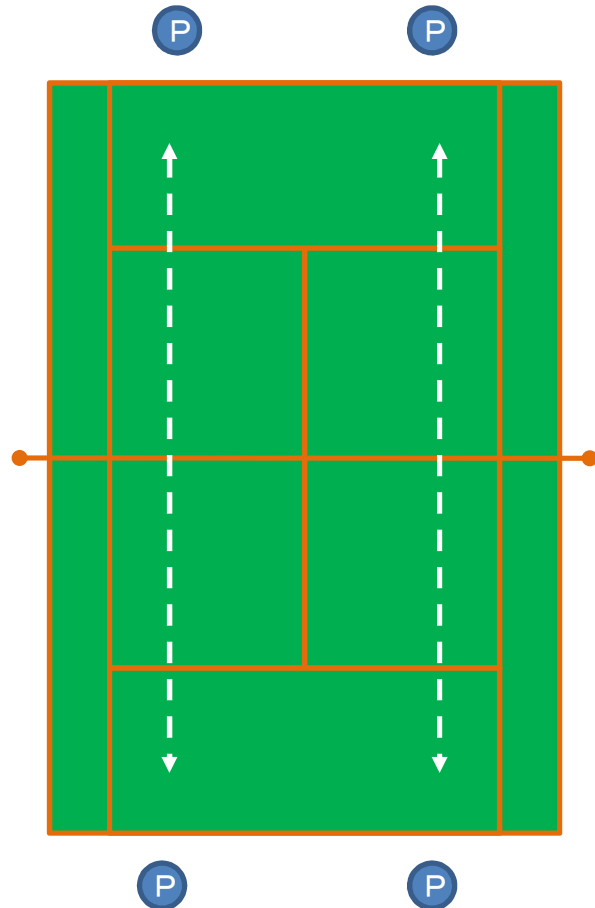
◆課題 「集中」「予測」「判断」



フィジカル(力の調整)



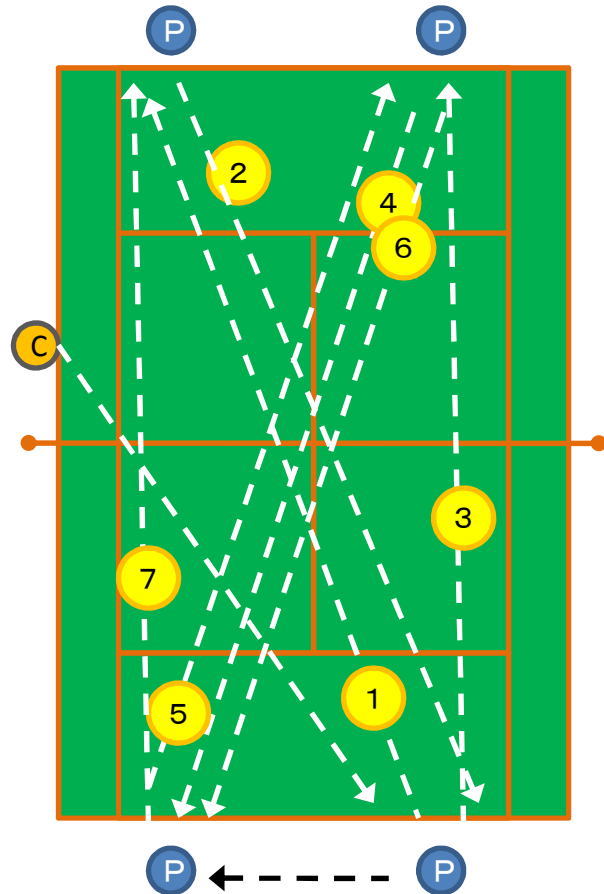
ストローク①



①高さ ②スピードなどを意識したストローク練習

- ①コート半面のポイント練習
- ②ネット上にラケット1本分(約70cm)の高さにロープを張る
- ③ロープを切るつもりで安定した高さのボールを打つ
⇒スピードも必要
- ④相手の選手はロープの下と上を交互に狙う
(高さの変化)
- ⑤ボールの深さはベースラインから1メートル

ストローク②



ストレートはラケット1本分の高さを狙う



- ①FSのクロス
- ②FSのストレート
- ③BSのクロス
- ④BSのストレート

クーリングダウン



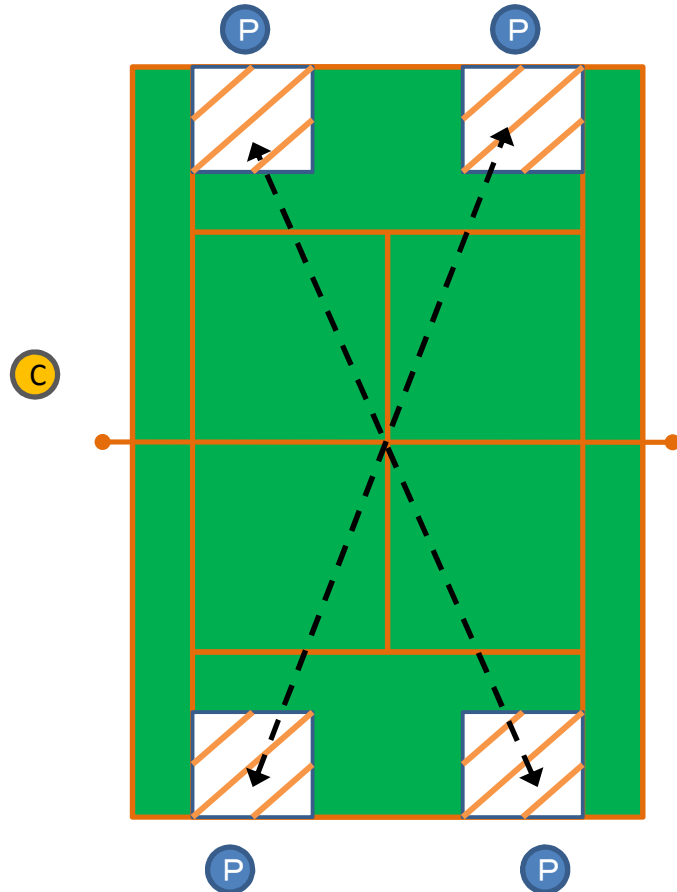
2日目 9/20講義③

「打ち方」→「何をどのように打つか」

◆戦術 「どのように打つ」→「どこへ打つか」

- ①ボールの軌道を変える
- ②相手を動かす
- ③計画的にポイントを取る

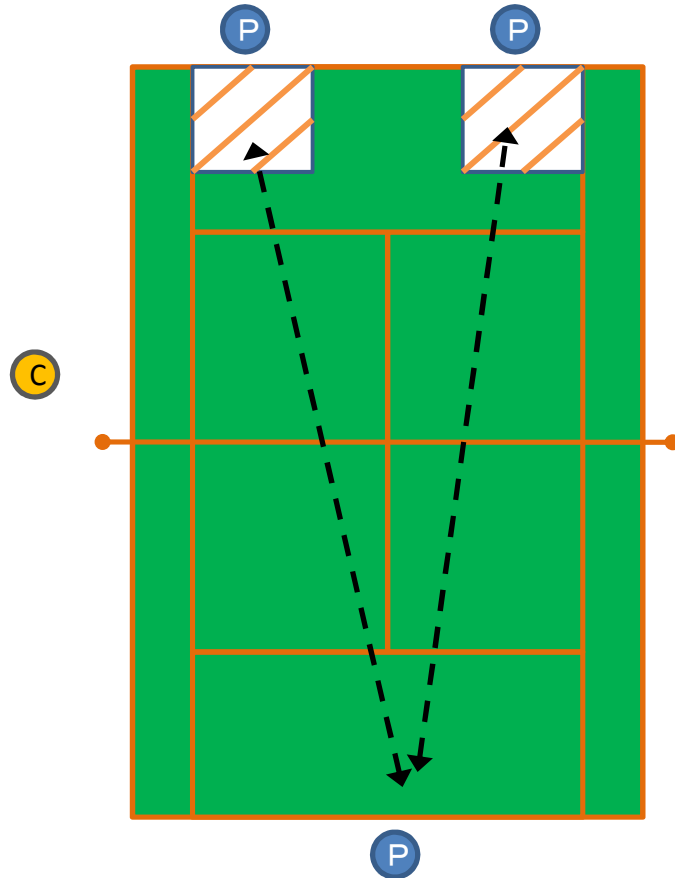
ベースライン対ベースラインⅡ (基礎と応用)



■集中力

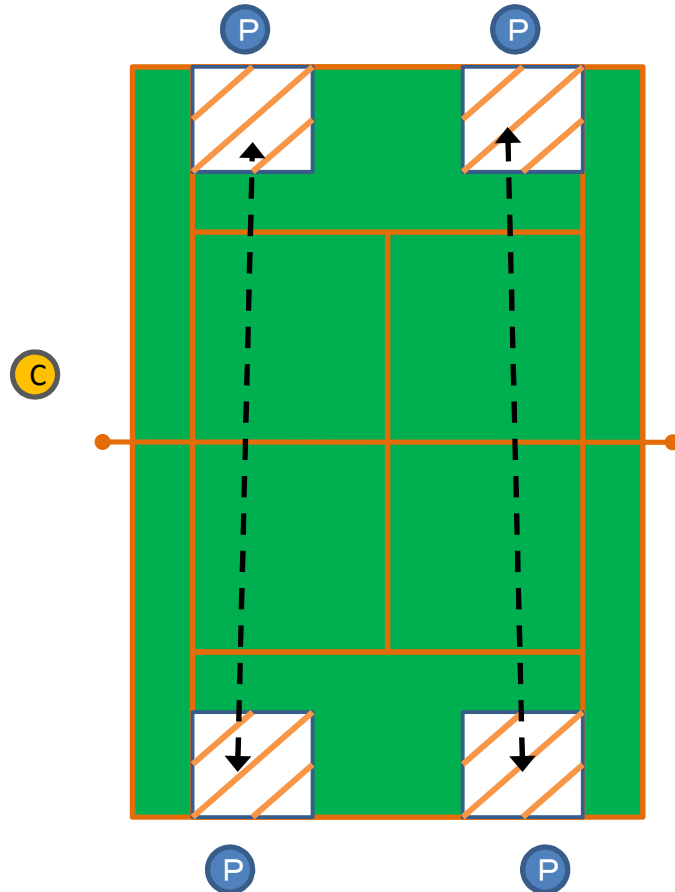
- ・1対1でクロスラリーをする、昨日同様、ネットの上にひもを引いて高さを意識する、狙うエリアをターゲットで指定する。「集中」を強調。
- ・上の練習をベースラインから下がらずに行う。
- ・3分間 小学6年生 目標 20球

ベースライン対ベースライン II (基礎と応用)



- ・2対1でラリー、1は指定されたエリアを狙う、両方のコーナーに入った数を数える。
- ・2分間でローテーションする。思い通りのショットを思いどおりの場所に打てるか。
- ・2分間で20球目標

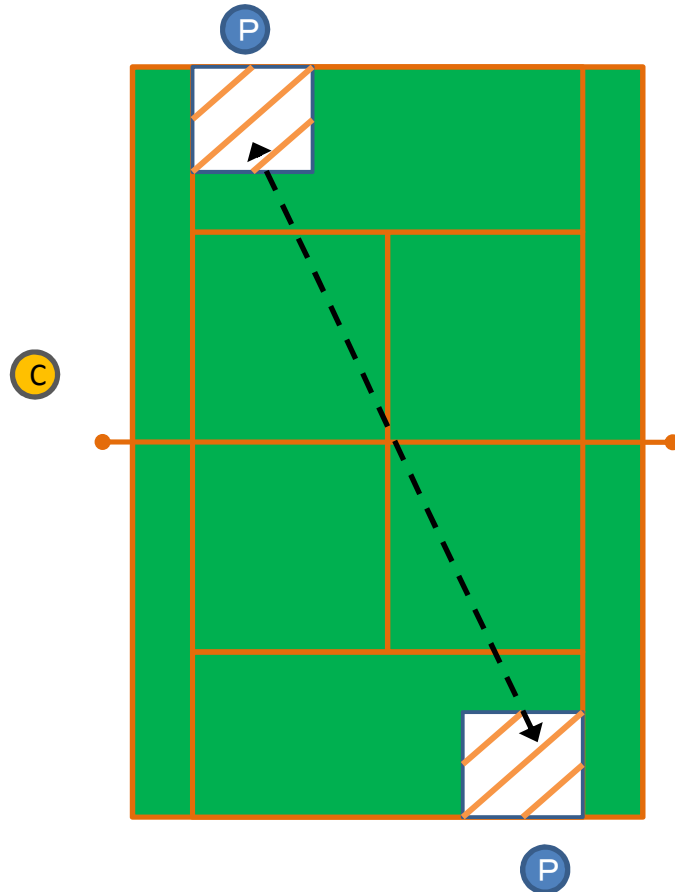
ベースライン対ベースラインⅡ (基礎と応用)



■集中力(前日の復習)

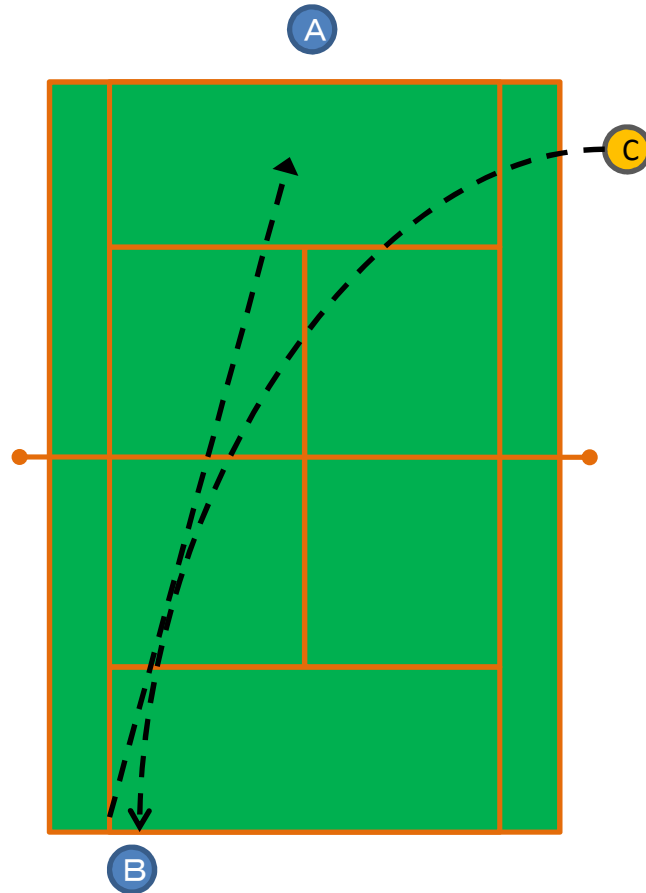
- ・1対1のストレートラリー、ひもの上・下を意識して変化をつける、ペースを変える、ターゲットを置いて落ちた場所も意識させる。
- ・Aは同じ高さ、Bは高さを変化
- ・2分間 20球入れる

ベースライン対ベースラインⅡ (基礎と応用)



- ・1面を使って1対1でポイント練習、クロスに続けてストレートに強い球を打つ。
- ・4球ミスで交替
- ・高さに変化をつける
- ・攻撃する
 - 1) ボレーカット
 - 2) ドライブボレー

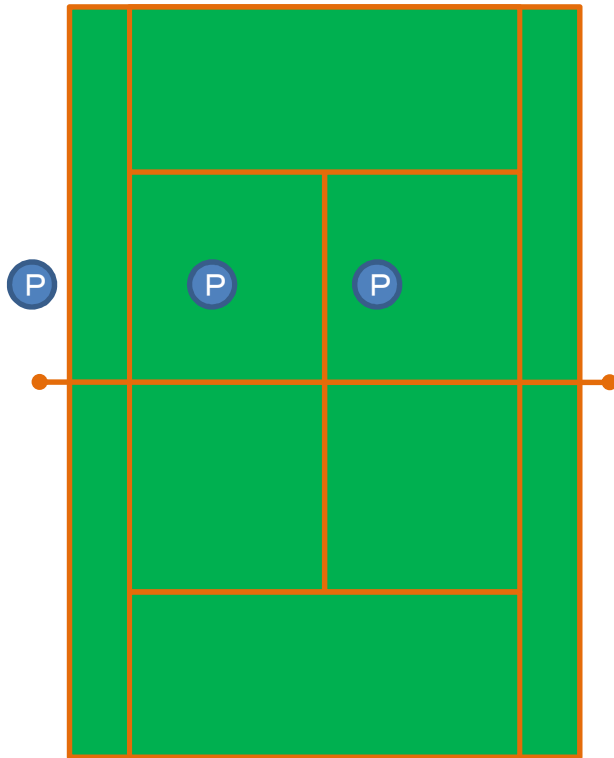
ベースライン対ベースライン II (基礎と応用)



- ・1面を使って1対1でポイント練習、コーチが相手のバックに高い球を出す、相手の状況を見て前に出るかステイしてプレーするかを判断してポイントマッチをする。
- ・Aは攻撃(フォアに回り込む、前に出てホレーで決める)
- ・Bは守り

ベースライン対ネットでの基礎と応用

コーディネーション



- ・ネットプレーを練習するための予測や反応を高めるドリル・ゲーム(フィジカル)
- ・3人ひと組でゲームをする、二人はダブルスのサイドラインとセンターラインに立つ、一人はその間に立つ、二人はスポンジボールをワンバウンドで一人の人に当てようとする。次はワンバウンドでもノーバウンドでもOKです

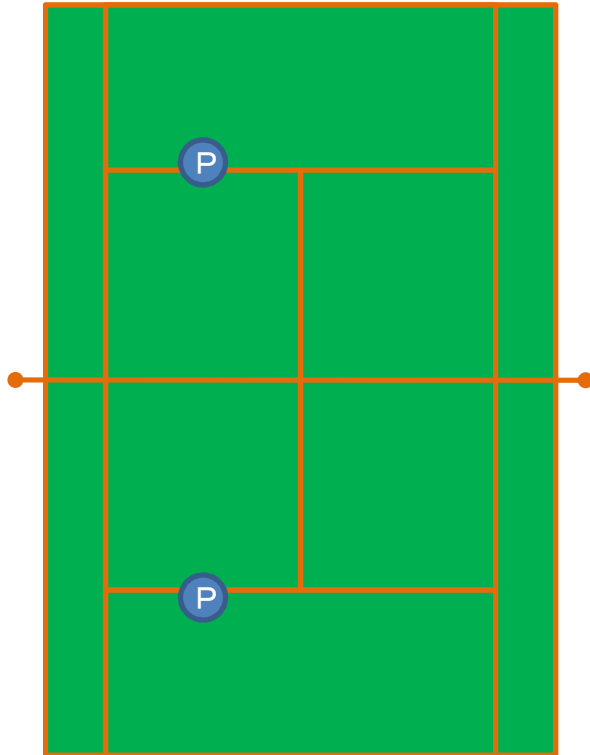


ネットプレーでの基礎技術(テニス)

・3人ひと組で二人がボレーボレーし、その間にもう一人が立ちボレーしたりしなかったり フェイクしたりする。



バドミントンテニス



- ・ノーバウンドだけで強く打ってはいけない、サービスはサービスラインからアンダーサービスする、上から打ってはいけない、必ず下から上に打つこと。



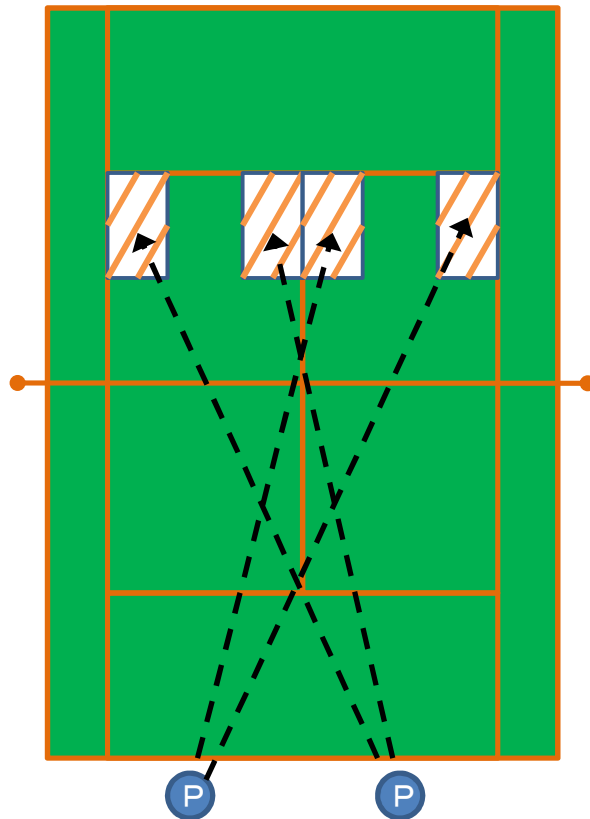
- ・上のゲームをワンバウンドもOKです。ただし、ストロークはスライスのみ、トップスピンドで強く打ってはいけない。
- ・上のゲームをダブルスです。コートはサービスラインの前、アレーもOK。

サービス & リターンの基礎と応用

サービスのためのウォームアップ(フィジカル)

- ・スムーズな動作を引き出す肩甲骨のドリル
- ・スムーズな運動連鎖の基礎となるバランスドリル
- ・サービス動作の最善につながる投動作ドリル
- ・ボール投げ 肩の動き、ひざと股関節の曲げ伸ばし、
体重移動、腰の回転、

サーブスの基本技術



- ①体重移動
- ②身体の回転
- ③股関節の曲げ伸ばし
- ④肩の回転(サーブスの40%)
- ⑤打つ方向に足を向ける

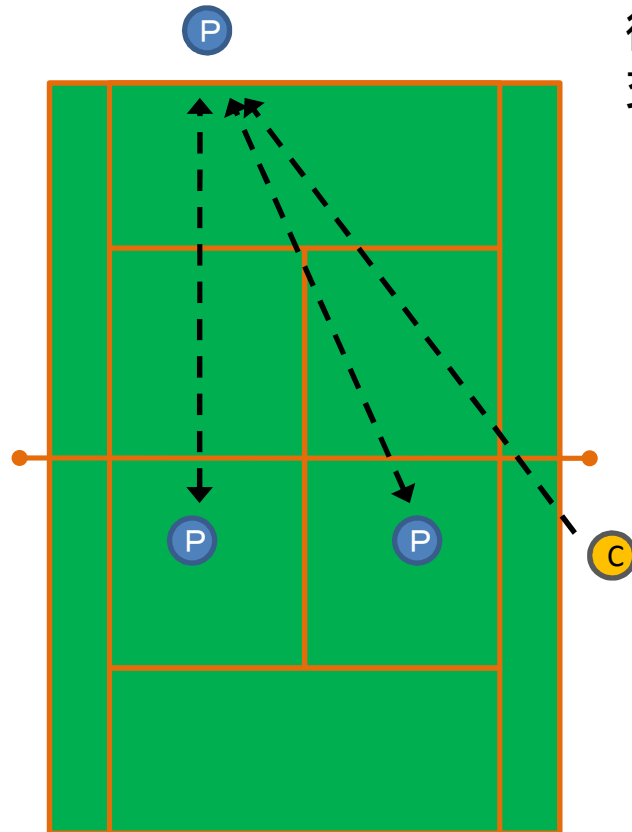
サーブスの動作の最適化と実際のサーブス練習

- ・サイドラインに向かって真っすぐ練習、ターゲットを置いて当てるように。
- ・オープンスタンスで体のひねりを体感する。
- ・トロヒューポーズを作る
- ・サーブボックスのコーナーのエリアを狙って打つ。1STサーブスで打つ。
- ・サーブスを打った後、すぐ構える練習。
- ・スピンサーブスの練習、ひもの上を通してボックスに入れる。

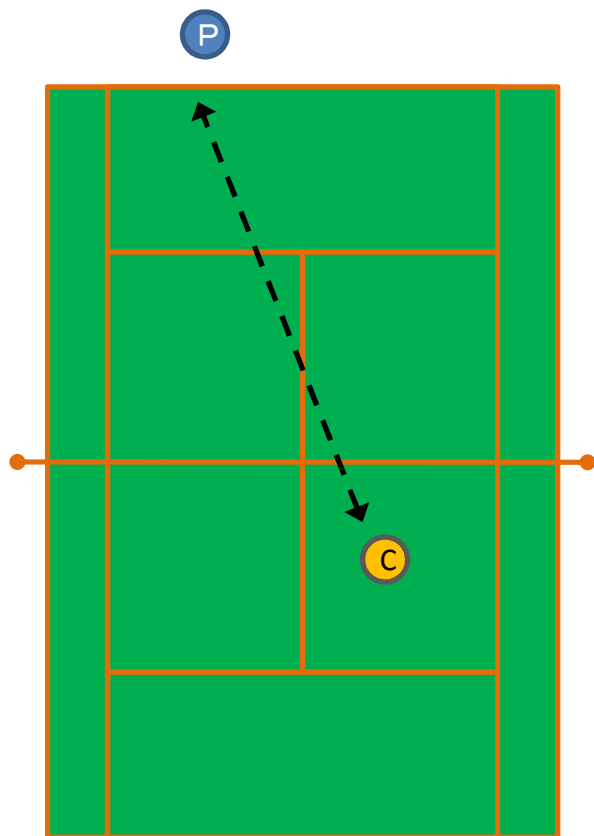


サービス&リターン

・サービスのから振りをしてコーチが球出しし後はボレーヤーと2対1でラリーをする。
交互に打つ。



・コーチがサービスラインからサービスしレシーバーがリターンし、後はボレーヤーと2対1でラリーをする。

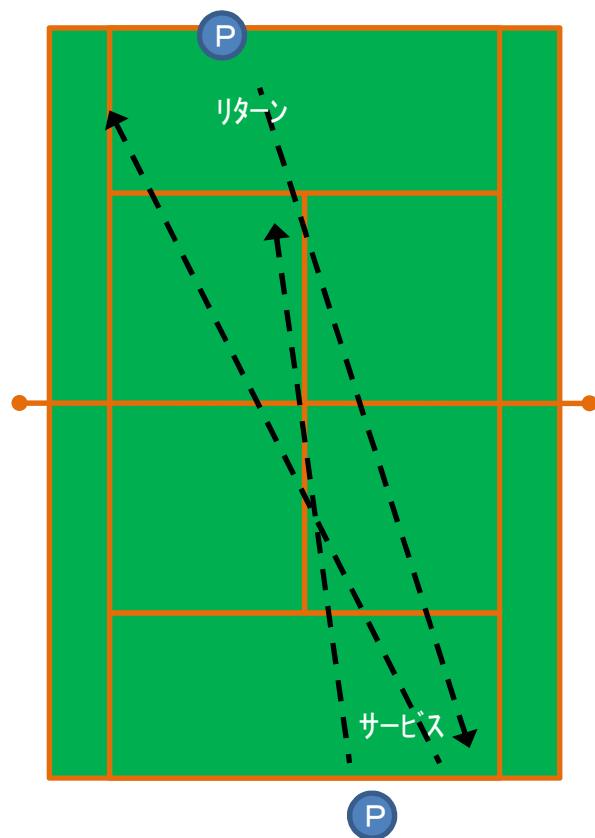


・選手がコーチに向かってサービスしコーチがボレーで返す、それをオープンコートに狙って打つ。
サービスの後の準備を早くすること



試合状況を想定して行う戦術的練習。

- ・サーバーはセンターにサービスを打ちクロスにリターン、それをクロスに切り返しポイントをする。



・ダイナミックな動きを作る股関節 ～下肢の動きづくり(フィジカル)

- ・左右のボールキャッチ、ノーバウンドで、わざと膝よりおとしてキャッチする。地面すれすれで取る。
- ・上のドリルに前のボールをランダムに混ぜる、前のボールはワンバウンドで取る。



大股開き

- ・上記の動きをテニスでする(テニス) ボレーで左右に球出しし浮いたら前に詰めてボレーする。
- 振り回しでボレーする。サービスライン上でボレーする。
- ・グラウンドストロークで左右に振り回し。

