

『中国指導者講習会』報告書

2008. 9. 16

東広島市テニス協会

妹尾

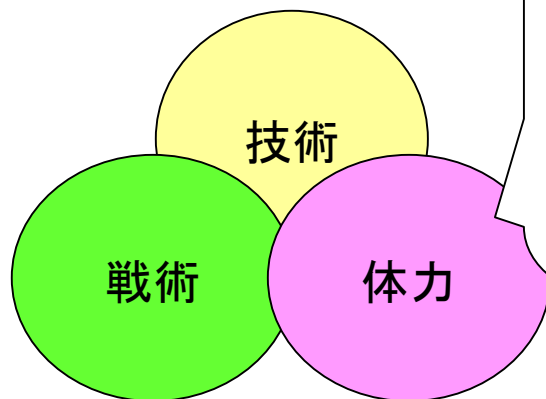
中国指導者講習会

標記について、ワンコイン制度対象事業として下記のとおり、NTC「地域トップジュニア及び指導者強化合宿」を実施いたします。今年から原則として小浦武志(GM)が、全地域を巡回し、ジュニアだけでなくホームコーチ、各県代表コーチ、地域、各県S&Cコーチの方々にもご参加いただき「ナショナルメソッド」を伝達することになりました。

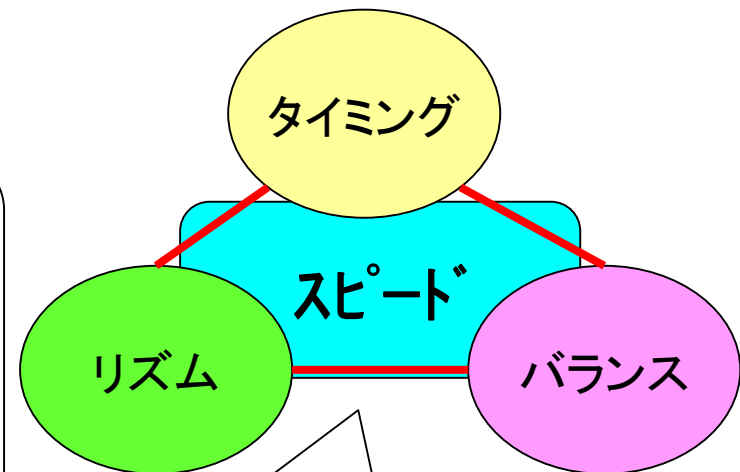
1. 主 催 (財)日本テニス協会(一貫指導体制推進委員会) 中国テニス協会
2. 主 管 ナショナルトレーニングセンター中国運営会議中国ジュニア委員会
3. 後 援 広島県テニス協会
4. 目 的 ジュニア選手には、最新情報と供に今取組むべき課題や選手としての心構えを伝達する。
指導者には年度ごとに取組む「JTAテーマ」の共有とその具体的な指導法などについて、
NTCコーチ、地域コーチ、各県代表コーチ、ホームコーチの一貫性を図るべく協議研修を行う。
5. 期 日 平成20年9月13日(土)、14日(日)、15日(月;祝)
13日(土)9:45集合 10:00~21:00
14日(日) 9:00~21:00
15日(月;祝)9:00~16:00(ジュニアのみ)
5. 会 場 びんご運動公園(砂入り人工芝 インドア4面) 尾道市栗原町997 TEL:084-848-5446
6. 宿 舎 尾道ふれあいの里 尾道市御調町高尾1369 TEL:0848-77-0177
7. 参加料 1日 2,000円 弁当 600円
8. 指導者 JTA ナショナルコーチ小浦武志GM S&Cコーチ山本 修嗣氏
中国強化コーチ:3名 各県代表コーチ5名 各県代表トレーナー:5名
9. 対象者 コーチ、地域コーチ、各県代表コーチ、ホームコーチ、その他指導者

講習会の内容

- 一貫指導プログラム・・・参考資料1
- 一般的コーディネーション(運動能力)・・・参考資料2
 - ウォーミングアップと基本的トレーニング
 - 走る、飛ぶ、投げる
- 専門的コーディネーション(テニス技術)・・・参考資料2
 - サービス、ストローク、ボレー、スマッシュ
 - 複合メニュー
 - オンコートドリル



11才～13才をゴールデンエイジと呼ぶ。この年代は運動能力(強調能力・動き/技術・反応速度)を吸収する最適な年代である。テニス技術の一応の習得も必要であるが強調能力、俊敏性、スピード、持久力に的を絞リトレーニングの計画をすると良い。試合結果のこだわらないころ。



【スピードテニス時代】
タイミングよくリズムにのってバランスを崩さないでスピードテニスを展開。

体の軸（バランス）のトレーニング

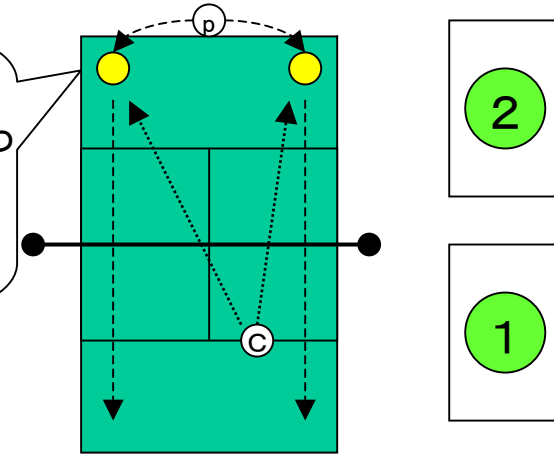


複合練習メニュー(1)

ワーパードリル
1人8球



コーチからペースのある
フィードされたボールをしつ
かり打ち込む
・フットワーク



B.S・・・右足を蹴り上げて
左足に体重を移動する。
バランスをくづさないように。



F.S・・・左足を蹴り上
げて右足に体重を
移動する



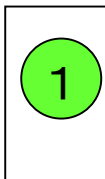
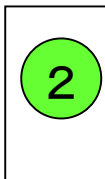
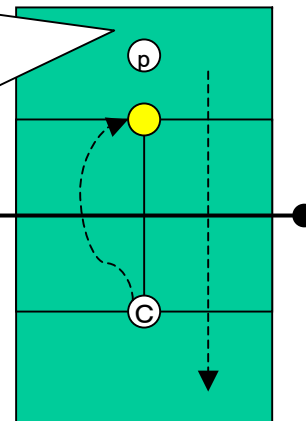
膝を曲げない

複合練習メニュー(2)

スピード練習
1人8球



コーチから山なりにフィードされたボールをバウンドと同時にコーチの合図でF.S又はB.Sで返球する



膝を曲げない



集合写真

