

# 指導部 報告書

2020年 11月29日  
指導部 担当  
中村、荒木、大谷

1. 事業名 第3回指導者養成テニス教室
2. 期 日 2020年 11月15日(日)  
午前の部 9時30分～11時45分  
午後の部 13時00分～15時00分
3. 会 場 荻野運動公園(テニスコート4面)
4. 講 師 宮地 一道プロ(MIYACHI-TENNIS.COM 代表)
5. 対 象 者 厚木市テニス協会指導普及スタッフ、県公認指導員 他
6. 内 容 「テニスにおけるメンタル強化と指導方法」の習得
7. 参 加 者 午前の部:40名(うち公認指導員11名)  
午後の部:31名(うち公認指導員8名)

## 8. 事業内容

### 【講習主旨】

厚木市テニス協会指導者層を対象として「テニスにおけるメンタル強化と指導方法」をテーマにプロコーチによる実践的練習方法を習得する。

【実施内容】 ※ 以下文中における“Point”はコーチからのアドバイスポイント

### ■午前(オンコート)

- ①. 手出しによる3球のクロスストローク  
Point:打ち手、およびコーチが意識すること  
<打ち手>
  - ・相手がいやがる所、速度、球種を考える(相手に何をさせたいか)
  - ・作るボール(クロスに深く、高いスピ、逃がすボール(サイドスピ) 等)
  - ・ネットはしないこと
- ②. ラケット球出しによるクロスストローク、ストレート(コーチがボレー役)  
Point:コーチはボレーで打ち手に嫌なことをさせる(アングルボレー、ドロップボレー、センター等)  
ことで、打ち手にショットの選択を考えさせる。
- ③. クロスストローク2ポイントゲーム  
・2ポイント連取された方は、相手のコートをゾーンで徐々に狭くする。  
Point:テニスで勝つためには2ポイント連取が必要があること、逆に連取されなければ負けないことを意識する。  
勝っている状況(例:40-15)と負けている状況(例:15-40)では狙える範囲が異なることを意識する
- ④. クロスラリーからストレートへの展開  
・デュースコート(ダブルスコート)半面クロスラリーから、ストレート(シングルスコート)へアタック。  
・ストレートはサービスマスより深く入らないとアウト  
Point:クロスラリーでストレートを打たせないために何をするか。  
Point:ストレートを打てる球を見極める。ストレートアタックは短いと決まらない。

### ■午後(コートにて)

- ⑤. 一定の秒数内で、ラリー数を決めて達成する  
・30秒間でストレートラリーを10回以上達成する。 ・アレーでは外すと-1点  
Point:制限のある中で、球種、スピード、高さを選択することを意識する。
- ⑦ボレー対ストロークの対戦
- ⑧ゲーム形式  
Point:ストリーを作り、そこから逆算して考える。

## 9. 今回の新しい試み

今回は、メンタルトレーナーでもある宮地プロ(ダンロップスポーツ)と検討し、十分な練習時間をとりにくいコロナ禍で、メンタル強化、練習への望み方によって練習効果を最大化することをテーマとしました。一般的にメンタル強化がテーマの場合、オフコートでの講習を多くすることが多いとのことでしたが、実践での指導者レベル向上の観点から、オンコートでの練習カリキュラムを設定しました。

### 具体的には

- ・玉出しボールを打つにしても、目的意識も薄く、速くかつよく打ってしまっている。
- ・たまに目的意識をもってという指導者はいりますが、具体的に相手のポジションを考え、どこへどんな球種が有効か、それを持続させる(ゲームで使える)にはどう頭を使うか。
- ・“なにげ”で練習しない、させないためにどんな行動・意識を持つか。
- ・1000球練習したショットでもゲームで一回しかチャンスがないかもしれない。でもその一球で勝敗が分かれるかもしれない。このような思いを、どうやって受講生へ伝えたいか。

このようなことから、練習において一定の制約を設定し、の中で自分で考えて、選択する練習方法。また、コーチ側は達成する目的を設定し、逆算しての目的を達成するための制約を考え、そこへ誘導することを考える指導者養成テニスとすることができました。

## 10. 今後に向けて

講習終了後のコーチとの振り返り以下、今後に活かしていきたいと考えます。

### □目標設定について

練習はメニューを、こなすのが目的ではない。指導者としては最後にここまで持っていきたいを見せ、そこから逆算する考えをもって欲しい。

### □テニスの基本を考えた練習

- ①入れ続ける、②ポジションを取る、③相手を動かす、④武器を使う、⑤弱点をつく

制約をつけて考えさせる練習。制約の中でも自由に発想できる習慣を身につけて欲しい。

### □ゲームにおける心理状態

選手の心理として、①過去にとらわれる、②未来にとらわれる、ことによる意識と現実のずれから力を発揮できなくなるがある。選手自身としては“今と自分”しか考えられないということを認識すること。また、①思っず頭でも勝てるパターン、②調子がよくて勝てるパターン、等の具体的なシチュエーションでのイメージトレーニングをしておくことで、心と現実のギャップを吸収することに役に立つ、できるだけ具体的にイメージして、わくわくできるように、起きることを当たり前の出来事にする気持ち。勝っているときも具体的なイメージを持つ。

### □あがり症の人への声かけ(アクション)

- ・うまい人の映像
- ・自己肯定感
- ・瓶の水を横から見る感覚(いつまでも変わらないという意識⇒けこう溜まってるという意識)
- ・今日も3つ頑張った、よかったことを三つあげる
- ・試合までにわざと良いことをやる。わざと行動をポジティブにする。

## 11. その他

### □コロナ禍に対する取り組みの実施

- ・募集時における、体調管理、マスク等の予防手段の参加者への依頼
- ・当日、参加時における体温、健康状態、誓約書の記載依頼
- ・テニス協会による参加者連絡先一覧の作成、管理
- ・テニスコート内へのアルコール消毒液の配備
- ・講習前のソーシャルディスタンス確保、マスク着用参加者への依頼

### □怪我をした参加者1名

練習中にボールを踏み、足首をひねった参加者が1名  
以降、練習中のボールに十分気を付けることを周知。またボールを怪我をしない場所へ避けることを徹底

以上です。ありがとうございました。