

# 平成27年度 指導者講習会

日時 平成27年7月28日(火) 13時～17時  
場所 岐阜メモリアルセンター 長良川テニスプラザ  
講師 中本 圭 プロ (テニスワークス Kei 株式会社)  
亀井 太一 コーチ  
協力 各務原高等学校および岐阜北高等学校の男子テニス部



《ウォーミングアップ》 30分程度

肩回し (前・後)

肩甲骨の運動 (4種)

伸脚

アキレス腱

下半身ストレッチ

スキップ

手拍子

サイド・クロスステップ・つま先タッチ

パワーポジション (ジャンプ)

反射トレーニング



\*コーチより教わったポイント

ウォーミングアップがテニスの実戦の動きに活きるので、意識をもって取り組んでほしい

《実戦練習》 180分程度

一定のペースで球出しをし (6球ずつ)、身体、特に下半身をしっかり使ったストロークを行った。また、同じように下半身を使うが、中ロブ気味のスピンストロークを行った (スピンの量で距離をコントロールする)。

1. ボレー…薄いグリップで、バックハンドを基準に考え (フォアハンドになっても形が維持できるため)、ボールをラケットの面を捉えて打ち込めるようにする
2. サーブ…肩を縦に回す動作、地面を蹴り上げる動作 (初めから片足を後ろへ上げておく)

\*指導のポイント

球出しは選手ごとに1回1回間を空けずに、一定のテンポで出し続けるようにすること



## 《体幹トレーニング》

- ・腹筋…膝は90°に曲げて行う。視線はヘソを見続け、両手を足に添えて、腿から膝頭程度を100回行う
- ・背筋…両手・両足を動かすバージョンのみならず、片手と反対側の足を同時に動かすものなど、数種類の方法で行う。
- ・腕立て伏せ…肩甲の上下動を10回行う、このとき肘は90°まででよい。
- ・テニスコートのライン（シングル・ダブルのサイドライン）を利用したダッシュメニュー…コートの両端をダッシュし、敏捷性・持久力を鍛える

### \*コーチより教わったポイント

テニスは長・短のインターバルスポーツなので、落ちない持続力を鍛え、肺を強くすることが重要。また、最後に「出し切らせる」練習を行うことも重要



## 《記念写真》

中本コーチら講師や、参加したテニス部顧問教諭、協力したテニス部員とともに

