

報告書



第22回テニスフォーラム

開催日時：2022年1月8日(土)・9日(日)

開催場所：大阪 江坂テニスセンター

目 次

開催要項・プログラム	:	1
セッション別報告書	:	2
村上俊祐・魚田尚吾 氏	:	3
田島精一郎 氏	:	4
近藤大生 氏	:	5
伊藤雅充 氏	:	6
渡邊大輔 氏	:	7
播磨 哲 氏	:	9

開催要項とプログラム



第22回テニスフォーラム

今年是一年延期された2020年東京オリンピック・パラリンピックがコロナ禍で無事に開催され、スポーツ界も徐々に活動を取り戻しています。テニスもJTA公式トーナメント開催ガイドラインに基づき大会が開催されています。そこで本団体としましても、これまで継続的に開催しています指導者研修会「テニスフォーラム」を日本スポーツ協会の感染対策ガイドラインに沿ってオンコートのみで実施することになりました。

今回の第22回テニスフォーラムは、『テニスのニューノーマルを考える』をメインテーマとさせていただき多様化する現場におけるこれからの時代の水準となる技術・戦術指導やコーチング、トレーニングなどについて各専門家の講師から詳しく解説して頂きます。プログラムとしては、ジュニアの育成から強化の在り方や指導実践、今の時代に求められるコーチング、科学的知見に基づく技術指導・トレーニングなど、経験豊富な指導者の方には指導の学び直しの機会を若い指導者には基礎から学んでもらえる内容を準備しました。

テニスフォーラムは、指導者の皆さまと講師がお互いに意見交換をしながら現場で起こっている問題点や悩み等について共有し、今後の指導における質を向上させテニス界の発展に寄与することを目的に研修会を開催致しますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

開催要項

【主催】	： テニスフォーラム
【後援】	： (公益社団法人) 日本プロテニス協会・関西テニス協会
【協力】	： 江坂テニスセンター
【開催日】	： 令和4年1月 8日(土)・1月 9日(日)
【会場】	： 江坂テニスセンター 新館屋内ハードテニスコート 〒564-0064 大阪府吹田市芳野町13-50 TEL: 06-6338-1472 (アクセス) ★電車でお越しください。お車の場合、駐車代必要です。別紙地図参照
【テーマ】	： 『テニスのニューノーマルを考える一変化する現場での対応』
【参加対象者】	： 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、学校関係の指導者、テニスクラブのコーチ、スポーツ医学関係
【参加者定員】	： 各日80名の定員(先着順で定員になり次第、締め切ります)
【研修ポイント】	： 公認スポーツ指導者研修ポイント、(公社)日本プロテニス協会研修ポイント対象 1日2ポイント・2日間4ポイント

参加申込

大会参加費

講習参加費
9,000円(2日間)
5,000円(1日のみ)

参加費振込先

ゆうちょ銀行
記号：14170
番号：86117381
加入者名：テニスフォーラム事務局

三菱東京UFJ銀行
支店：玉造支店
口座番号：4697770
加入者名：テニスフォーラム

日程とプログラム

1月8日(土)

時間	内容
9:00	受付 (新館屋内テニスコート)
9:15	開会式
9:30-12:00	『打球データを活用したサービスの指導事例』(テニスコート) 講師：村上 俊祐氏 (東証体育大学 S級エリートコーチ)
	『ラケットヘッド速度向上のためのトレーニング』(テニスコート) 講師：魚田 尚吾氏 (関西大学)
12:00-13:00	ランチ (※昼食は各自ご用意ください)
13:00-14:00	『スマートセンサーを活用したレッスンの紹介』(テニスコート) 講師：田島 晴一郎氏 (ソニーネットワークコミュニケーションズ)
14:10-16:40	『オリジナリティのある選手を育てる指導-実践レッスン-』(テニスコート) 講師：近藤 大生氏 (JTA強化育成本部ナショナルチーム)
16:45	終了の挨拶

※参加費につきましては、いかなる場合も返金いたしかねますのでご了承下さい。

申込方法

以下のフォーム HP の22回テニスフォーラム開催要項ページの参加申込フォームからお申し込みください。
<https://tennis-forum.jp/>
スマホ、タブレットからはQRコードをご利用ください。

定員に達し次第締め切ります。



直接
要項・申込サイト
が開きます。

1月9日(日)

時間	内容
9:00	受付 (新館屋内テニスコート)
9:15-11:15	『テニス指導に活かす！アスリートセンタード・コーチング』(テニスコート) 講師：伊藤 隆光氏 (日本体育大学)
11:30-12:30	『トップジュニア育成の在り方、基本の重要性と段階的指導』(テニスコート) 講師：波邊 大輔氏 (桜田倶楽部 S級エリートコーチ)
13:00-13:30	ランチセミナー情報提供 (※昼食は各自ご用意ください)
13:30-14:30	『トップジュニア育成の在り方、基本の重要性と段階的指導』(テニスコート) 講師：波邊 大輔氏 (桜田倶楽部 S級エリートコーチ)
14:40-16:10	『パフォーマンス向上のためのオンコートトレーニングの紹介』(テニスコート・参加型) 講師：藤原 哲氏 (SerchC JSPO公認アスレチックトレーナー)
16:15	閉会式

※事情によりテーマ、講師が変更になる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ

〒590-0496
大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1
大阪体育大学
梅林研究室内 テニスフォーラム事務局
TEL: 090-9548-7648 ※電話番号はお間違えないようにご注意ください
E-mail: tennisforum.1999@gmail.com



<https://tennis-forum.jp/>
Mail: info@tennis-forum.jp



セッション別報告書

テニスフォーラム2022 1日目：1月8日（土）9：30～12：00

『打球データを活用したサービスの指導事例』

講師：村上俊祐氏（鹿屋体育大学）

『ラケットヘッド速度向上のためのトレーニング』

講師：魚田尚吾氏（関西大学）

前半の村上先生のご講義では、打球データを活用したサービスの指導事例について座学（データ紹介）およびボール挙動測定装置「Trackman」を用いた指導実践をしていただきました。座学では、まず、①トップ選手は同じスイングスピードで回転量を調整しており、ジュニア世代では回転をかける技術の習得が必要なこと、②サービスパフォーマンス向上を目的としたレクチャーによって、ファーストサービスのスピード向上、試合時のサービスに関わるポイントの増加につながったこと、③メディシンボールトレーニングでは上体の反り・肩の内旋などを意識することについて丁寧に説明をいただきました。その後、質疑応答の時間を設け、受講者からはTrackmanの設備費用や一般指導者でも使用可能かどうかについて質問があり、現在は大学などの研究機関やラケットメーカーのイベントで使用・測定が可能であり、指導者によるより良いフィードバック方法について検討を進めている途中であると回答をいただきました。また、メディシンボールのバリエーションや留意点についても活発なディスカッションが行われていました。質疑応答を挟み、サービスにおける望ましい体幹の使い方やインパクト高、前後の打点についてもトップ選手の画像を用いながらご紹介いただきました。指導実践では、学生選手にサービスのデモンストレーションをしていただき、Trackmanでスピン量・スピードを確認しながら、インパクト高、打点の前後・左右などを調整していく過程についてご説明いただきました。

後半の魚田先生のご講義では、ラケットヘッド速度向上のためのトレーニングについて、力学的な背景知識の説明とトレーニング方法の実践をしていただきました。背景知識に関して、①エネルギーの流れは生理的エネルギー→力学的エネルギー→パフォーマンスあるいは有効エネルギーの順に構成され、いかに各エネルギー間のロスを少なくし、効率性、有効性、経済性を高めていくかが重要であること、②体には大きな筋と小さな筋があり、大きな筋は大きな関節トルク（筋力×てこ）を発揮できるが、神経が筋に通う数が少ないため不器用であること、一方、小さな筋は小さい関節トルク発揮であるものの神経が筋に通う数が多いため器用であることなど、指導者が意識しておきたい基礎知識を近年の研究成果をベースにしながら丁寧に説明いただきました。その後は長い棒やチューブ、ボールを用いて水平面上の体幹回旋パワー発揮能力向上を目的としたエクササイズをご紹介いただきました。ローテーションスクワットなど、一部種目は受講生もオンコートで実践を行い、フォーム（動作の正確性）、感覚を確かめることで有意義な時間を過ごされていました。



セッション別報告書

テニスフォーラム2022 1日目：1月8日（土）13：00～14：00

『スマートテニスセンサーを活用したICTレッスン紹介』

講師：田島精一郎氏（ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社）

田島先生のご講義では、スマートテニスセンサーを活用したICTレッスンについて開発経緯、システムの特徴から活用メリットに至るまで、実際の画面やYouTube動画を元にわかりやすく説明していただきました。スマートテニスセンサーは2014年に販売が開始され、従来は容易に可視化できなかった打球位置やボールの回転量・速度を簡便に分析・評価できるシステムとして知られています。2020年に導入された第2世代機（テニスレッスン専用）は操作性、データ精度、耐久性などが向上しており、より多くの人々が”テニスをする楽しさ



“を享受できると感じました。またスマートテニスセンサー、視聴用タブレット、2つのカメラを用いた「プレイバックシステム」では、長時間の映像保管によって、アクシデントやレッスンの振り返りも可能ということで、指導者の方々も興味深く聴講されていました。他の機能として、「マイカルテ」ではログの記録から成長を実感でき、モチベーションアップにつながることで、「フィードバックシート」においては、変化と成長を明確化しコーチ-生徒間の目標設定を容易にできることをご紹介いただきました。最後に、スマートテニスセンサーを使用したレッスンの提供価値について、①コーチのアドバイスがより明快になり、レッスン価値が向上すること、②オフコートでもスマホを通じたレッスン体験を提供でき、お客様とのコミュニケーション機会を実現できること、③明確なサービス価値向上で価格改定など、経営課題へのアプローチが可能となることについてご説明いただきました。本講義から、スマートテニスセンサーの活用はスクール受講生、コーチ、クラブ経営者それぞれにとって大きなメリット（Win-Winの関係）があると改めて感じました。今回、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で田島先生の現地（江坂テニスセンター）での講義は叶いませんでしたが、Zoomのスライド共有機能を使用し、発表していただきました。初めての試みでオンラインの有用性を感じた一方、スクリーンの大きさや音量など今後の課題も明らかになりました。

セッション別報告書

テニスフォーラム2022 1日目：1月8日（土）14：10～16：40

『オリジナリティのある選手を育む指導-実践レッスン-』

講師：近藤大生 氏（JTA強化育成本部ナショナルチーム）

本講義は、座学とオンコート実践の2部制で行われました。前半の座学講習では、近藤選手が現役時代に感じていたことを基に、コーチに求められる資質や能力を考え、その内容について、共有されました。

コーチは、選手が何を求めて、どのように改善すべきかを考えることが重要であると述べられました。また、試合中には、様々な選択肢があり、各選手の個性に合った選択ができるように指導することが重要であることを伝えられました。

オンコートでの実践指導では、選手がどのように考えプレーしているかヒアリング（得意なショットや苦手なショットを確認）しながら、個人の特徴に着目して指導されました。参加したジュニア選手ひとりひとりのニーズに応えられるよう、各選手がやりたいことに対して、練習メニューを構成し、オンコート実践指導が行われました。

近藤氏が指導する際、心がけていることは、過去のことにとらわれないようにするため、敢えてエラーの原因には触れないということを伝えられました。選手はエラーした原因をわかっていることが多いため、エラーに着目しすぎると挑戦する頻度が少なくなってしまう恐れがある。選手を成長させるためには、新たなチャレンジをできるだけ多く経験させることが必要であることを教授されました。選手のニーズに対して、改善する指導方法は、シンプルでイメージのしやすいメニューで構成されていました。いい選手ほど予測がよく、バウンドしてから打球するまでの集中力と判断力が高いため、改善すべきポイントを絞り、集中力を高めて練習することが重要であるとご説明されました。

練習の最後では、大学生とジュニア選手がポイント練習を行い、それぞれのニーズに合った練習を行ったおさらいとして、修正したポイントを意識して実践しました。ここでも、個人の特徴を大事にした指導がなされ、新しいことにトライできる指導がなされました。

最後は、質疑応答の時間が設けられました。ここでも近藤氏は、質問に対して、一貫した意見で選手の個性、自主性、自律性を重んじる指導が重要であることを述べられました。また、オンコートの指導では、あるショットに対して、正負をつけると、正解を求めてしまう恐れがある。正解を求めてしまうと新たな挑戦ができず、個性が失われてしまうため、選手自身が考え、自律できるような指導を実践していくことが必要であることを説明されました。



セッション別報告書

テニスフォーラム2022 2日目：1月9日（日）9：15～11：15

『テニス指導に活かす！アスリートセンタード・コーチング』

講師：伊藤 雅充 氏（日本体育大学）

このセッションでは、アスリートの主体的な取り組みを支援するアスリートセンタード・コーチング（ACC）に関する講義をしていただきました。ACCの考え方を取り入れることにより、アスリートの競技力向上に大きな効果が期待できるだけでなく、継続的な幸福感にも肯定的な影響を与えることができるとされているものです。参加者の理解をより深めるべく、下記のグループワーク（2人組・6人組）を実践しながらのセッションとなりました。皆さん、積極的に取り組んでおられ、時折笑い声や歓声が起きていました。

- ・「ピンポンパン」ゲーム
- ・なぜコーチングをしているのか？
- ・「靴紐を結ぶ」動作に関する、4つのアプローチ（指示・提案・質問・委譲）
- ・動物を当てるゲーム（質問者は「はい」「いいえ」のみ解答可能）
- ・「やっちゃったよ……」からのストーリー作成

講義では下記の言葉について対比しながら説明され、非常に理解しやすいものでした。さらにどちら（の考え方）がACCに適切か、効果が大きいかなど、解説されました。

- ・アスリートファースト ⇔ アスリートセンタード
- ・結果を褒める ⇔ 努力を褒める
- ・固定的マインドセット ⇔ 成長的マインドセット
- ・制御行動 ⇔ 自立支援行動
- ・クローズド・クエスチョン ⇔ オープン・クエスチョン
- ・教わる ⇔ 学ぶ
- ・教える ⇔ 支援する
- ・ブロック練習 ⇔ ランダム練習
- ・恒常練習 ⇔ 多様練習

このセッションを通して、コーチングを考える以前に普段どんなコミュニケーションをとっているのかを振り返るきっかけをいただき、さらにここで得た知識をすぐにコーチングの現場にフィードバックしていこうという気持ちにさせていただきました。



セッション別報告書

テニスフォーラム2022 2日目：1月9日（日）11：30～12：30，13:30～14:30

『トップジュニア育成の在り方-基本の重要性と段階的指導-』

講師：渡邊大輔氏（桜田倶楽部東京テニスカレッジ）

渡邊先生のご講義では、望ましいジュニア育成の留意点について理論から実践（チェックポイント・ドリル）に至るまで指導者にわかりやすく解説いただきました。まず、イントロダクションでは、指導の際に意識すべき点として、テーマ、セオリーの観点から紹介がありました。特にテーマについては、U10、12では基礎・原理を、U14では基本を、U15、16では個性を、U17、18では人間性を持って指導に当たる必要性を教えてくださいました。その後具体的な練習テーマとして、前半では①テクニック、②動きづくり、③Live Ballを、昼食休憩を挟み後半では④スピード、⑤戦術（タクティクス）の視点から説明がありました。

①テクニックでは、低年齢のうちに正しい方向へ導き、指導者ではなく選手自身が見つげ出していく重要性を教えてくださいました。そのためにも指導者が、正しい原理に沿ったテクニック、チェックポイントを理解しておく必要性を改めて感じました。

②動きづくりでは、テニスの特異的な動きを作らせることが重要であり、12歳から14歳までにトレーニングを重ねることが大切とのことでした。また、オンコートにおけるソフトメディシンボールを用いた動きづくりのドリルやフィード（球出し）についてもご紹介いただき、受講者の方も興味深く聴講・メモされていました。特にフィードに関して、指導者はテンポ・強弱・間、スピン・スライス、No Lookなど様々な状況下のボールを選手に経験させる必要があるため、知識と技術を常にアップデートしながら、適切なタイミングで選手に提供するスキルが求められていると感じました。

③Live Ballでは、実際の打ち合いの中（オープンスキル）で強化することが重要であり、14歳以上は最も時間をかけるドリルであること、ベースラインvsベースラインを基本とすることについて説明がありました。ドリルの種類としては選手vs選手、コーチvs選手、2vs1、1vs1、バリエーションを挙げられ、ジュニア選手に実演していただきました。

④スピードでは、テニスの特異的な動き、反応、思考、展開、打球のスピードを向上させるドリルについて紹介がありました。特に展開スピードについては、ゾーン3のプレーに慣れること、チェンジディレクション（コースの変更）を目的に、Live Ball、フィードのドリルを紹介されました。



セッション別報告書

⑤戦術では、まず基礎としてゾーン、ショットセレクション、ターゲットの説明がありました。その後、レベルに応じたタクティクスとしてラリー、フィードを組み合わせながら、レベル1~4までを実践していただきました。特に選手自身が思考（攻めor守り など）を声に出すことによって目的を明確化する試みは大変勉強になりました。

渡邊先生のご講義では、ラリーの最中でも要点・チェックポイントごとに中断し、選手に一言アドバイスをしながら進めていくスタイルが印象に残りました。また、中学生~高校生の選手（デモ選手）でも理解しやすい内容（言葉の使い方）やトーン、ターゲット・コーンの使い方も大変勉強になりました。国内だけでなく、国際経験も豊富な先生のご講義は、指導者だけでなくデモ選手にとっても大変貴重な時間になったと思います。

セッション別報告書

テニスフォーラム2022 2日目：1月9日（日）14：40～16：10

『パフォーマンス向上のためのオンコートトレーニングの紹介』

講師：播磨哲氏（SarchC）

本講義は、主にオンコートでの実技をメインに参加型で進められました。はじめに、テニスの動作に必要な骨格筋を十分に動かすために全身の柔軟性を高めるウォーミングアップを紹介されました。それぞれのメニューに対して、意識するポイントや注意点を丁寧に指導されました。さらにメディシンボールなどを用いることで、ウォーミングアップと並行して、バランス能力を鍛えるトレーニングとして活用できることを紹介されました。



次に、テニスの練習前に必要なダイナミックストレッチが紹介されました。ダイナミックストレッチでは、運動動作のエラーや足首の使い方など、詳細に指導されました。また、ジャンプやスキップという単純な動作のバリエーションを豊富に紹介されました。



テニスのストロークや技術に応用できる骨盤と股関節のトレーニングを紹介されました。ここでは、ひとつひとつの動きに対して細かくアプローチし、テニスの技術にリンクするよう段階的なトレーニング方法を提示されました。メディシンボールを用いたトレーニングでは、力の伝達方法と動作の観察方法について指導されました。身体操作を高めるトレーニングとして、四つ這い歩行やアリゲーターウォークを実施されました。

最後には、Blaze pod という機器を用いて、

アジリティトレーニングを紹介されました。これまで紹介されたトレーニングでは、ある動作に対して、注意点をしっかり意識して行うことが重要であるが、このような機械を用いた応用トレーニングでは、それらの注意点を意識して動けないことを説明されました。そのため、正確な基礎的動作を無意識にできるようトレーニングし、テニスのスキルや動きに移行していくことが重要であることを伝えられました。

本講義では、テニスに必要とされているサイドステップやスローイング動作などについて、細かく分解し、ひとつひとつの動作の質を高められるような指導をなされていました。日々の練習で行われている動作を見直し、選手のパフォーマンスを向上させられる内容となりました。