

「ナショナルメソッド地域伝達合宿 北信越 報告書」

期日 11月26日(金)～28日(日)

場所 福井県

対象 12歳以下の北信越5県の代表12名(福井、富山、石川、長野、新潟)

目的 ナショナルチームの持つ情報の共有と地域代表から日本代表への一貫指導
ワンコイン制度へのお礼、クラブJTAの紹介 **Team Japan**

コーチ 櫻井準人(ワールドジュニア男子監督)

S&C 林本

県代表コーチ 山村、細川(福井)、平野、前田(富山)、山本(石川)、庭山(長野)、
安部、風間(新潟)

11月26日(金)

13:00 開会式 野崎北信越テニス協会理事長、安間福井県テニス協会理事長 挨拶

フィジカル ウォームアップ(林本)

テニス ウォームアップ

1. ラリー(テーマは、ネットに掛けない)1分間

Play&Stayのグリーンボール(75%)使用 → レギュラーボール

2. サービス 肩甲骨のアップ

最初から狙う習慣 コントロール(正確性)

3. ダブルス

ビデオ撮影したものを参考にして、説明

サービスポジションと、コースとの関係の理解

サービス側のボレーヤーのポジション(サービスのコースによって変わる)

4. コート上で、紐を張って視覚で理解(レシーブの返球範囲) 実践

5. ポイント練習

6. ファンクショナルテスト(林本) & クーリングダウン

19:30 講義

挨拶 右近副本部長

「12歳から14歳にかけて」(櫻井)

11月27日(土)

9:00 フィジカルウォームアップ

柔軟性、ダイナミックストレッチ

1. 攻守 予想&判断 クロスラリー

2. Defense 対 フォアハンドストローク

3. 1面で、ポイント(コートの4分3はフォア)

4. ボール出し 10球 コートに入る+1、アウト0、ネット-1

13:30 フィジカルウォームアップ (横の動き中心)

1. 前後の動き コーチがスライスで動かす
2. ハーフ&ローボレー
3. サービス
4. サービスからの展開 (ワイド+フォアハンド)
5. ポイント
6. ダブルス

15:30 「12歳から14歳でしておくこと」(世界基準) 指導者向け講義

16:40 クーリングダウン

19:30 「テニスはゲームである」(櫻井)

「Anti-Doping」 (櫻井)

11月28日(日)

9:00 フィジカルウォームアップ(林本) コーディネーション

1. レシーブからの展開
2 (ボレー) 対1 (レシーブ) で、レシーブ返球後、ボレーヤーのショットを返球
コーチがサービスから始める
クロスレシーブ、ストレートレシーブの2パターン
2. 2ND サービスを積極的にレシーブする ポイント練習
予測して、良いポジション選択
3. シングルスポイント練習

12:30 フィジカルウォームアップ(林本)

1. ボレーのウォームアップ(コーディネーション)
2. ポイント練習(状況を設定して)
 - ・フォア 4分3コート バック 4分1コート
 - ・ドーナツゲーム センターの○部分に入らないようにプレー
 - ・フォア中心で、バックは1回だけ使用OK
 - ・+5、-5
 - ・ダブルス

「コーディネーション、Anti-Doping」指導者向け講義 (林本)

クーリングダウン&閉会式(15:30)

総評

この年代で、テニスというゲーム性の基本になるルールを理解と、そのルールの中での工夫を助ける戦略&戦術を、練習の中に取り入れられるように講習しました。

指導者が、世界基準の考えを持ちながら、現場に活用して頂ければと思います。

今回の合宿運営に携わった福井県テニス協会、北信越テニス協会の皆さまに感謝します。

30名以上の指導者に参加して頂きました。

櫻井準人