

2011ありあけバウンドテニス
技術研修会

佐賀県鳥栖市民体育館
2011.12.3-4

日本バウンドテニス協会

1

2011ありあけバウンドテニス技術研修会
講義

1. はじめに
2. 中級者を鍛える
3. 各協会が抱える課題について一考察
4. フォアハンドストロークメカニズム

日本バウンドテニス協会

1. プロフィール:
テニスコーチとして、学び得たこと

2. 指導者適正テスト

3. 指導者の最初の仕事と心得

1. 安心して楽しめる環境を作る
2. 上達できる環境を作る
3. モチベーション
4. 小さな成功体験
5. 方法論の工夫

学び得たモノ・伝えたいコト

1. 世界の名指導者と日本の指導者の差は
2. 道の世界では「守・破・離」
3. どんどんうまくなる人とそうでない人の差
4. 8割の人を上手くさせる指導法
 - 効率的な、上達法がある
5. 強い人の共通項を真似よ
 - 効果的な、戦いの法則がある
6. 人が集まり、継続するには
 - 楽しさを具現化するほんのちよつとの工夫
7. スポーツを楽しむ生活 「good sports !」

6

名指導者と日本の指導者の差は

1. 目標達成優先 ⇔ 手段優先
2. やる気のない者に厳しく ⇔ 放任

印象: 昔の熱血根性指導を笑顔で実施

◆ 名指導者に共通する3つの特徴

- ① 目的と目標の明確化
2. コレクションの即時徹底 → その場を直す
3. 必ず成功で終わること

6

では「守・破・離」

守・破・離

茶道・武道など道における修行段階の説明
バウンドテニスも同様

7

では「守・破・離」

守

師や各流派独自の教えや形、技など基本を忠実に守り、それからはずれることのないよう精進して、その教えを堅く守って身につけることである。

- ◆ 基本の徹底期間

では「守・破・離」

破

「破」とは、今まで学んで身につけた教えや形、技が確実に身につく、修行がさらに進んでいけば、自然と他流の師の教えも心がけ、他流のよい技を取り入れていく。そして自己の守ってきた形の技を破って、心と技を発展させていくのである。

- ◆ 応用技術の習得期間

では「守・破・離」

離

「離」とは、破の状態よりさらに修行していくうちに「守」にとらわれず、また「破」も意識せず、おのずから一つの形、流派を離れて新機軸を開いて、独自の新しいものを生み出して、修行していくことである。

- ◆ 個性を生かした自分のスタイルの確立

10年・3年

うまくなる人とそうでない人の差

自分が今よりも少しは上手になれる
可能性を信じられる人



可能性に疑問を持っている人
努力してもできないかもしれないので、
その努力が無駄になる⇒損する
トライしたのにできない⇒恥ずかしい
本当は、努力してまでうまくなりたいたいとは思っていない

うまくなる人とそうでない人の差

上手くなるために、
今やるべきことを……



言い訳大魔王

どんどん上手くは、ならない9人

気付かない人

思い込む人

あきらめる人

逃げる人

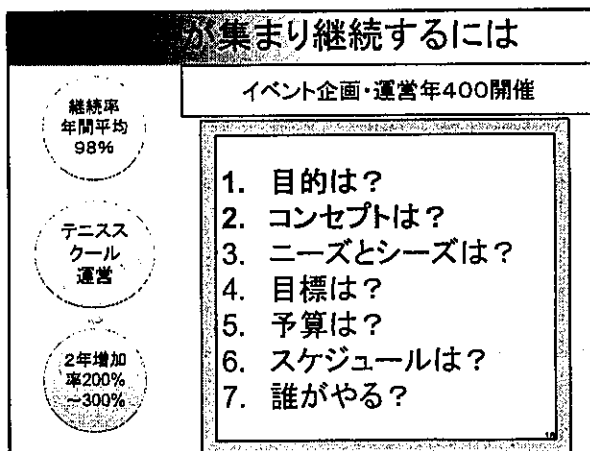
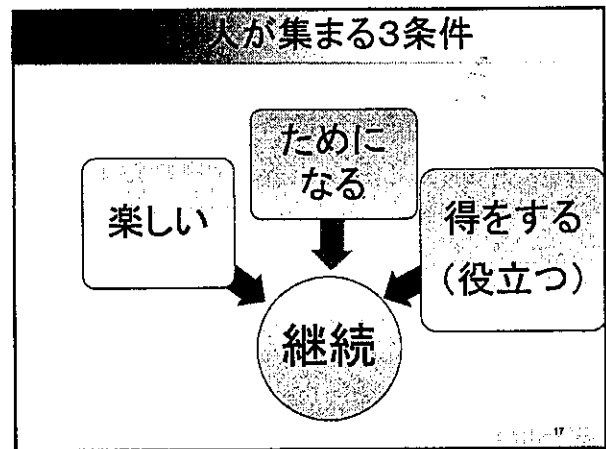
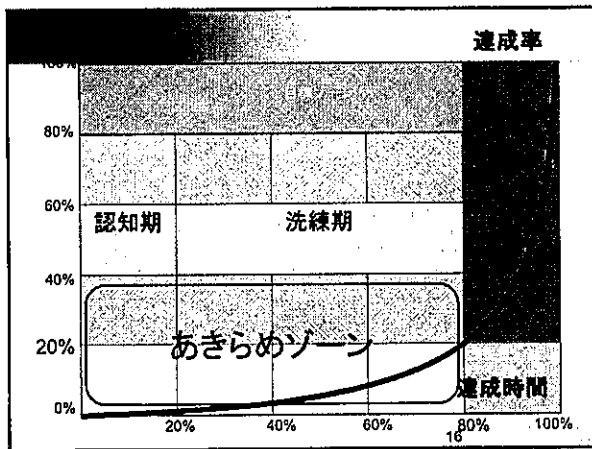
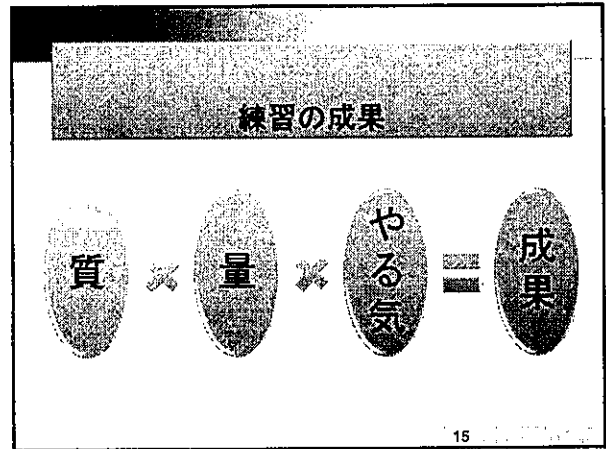
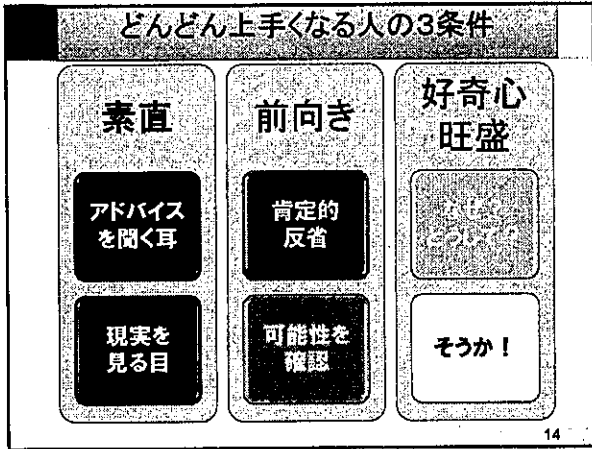
ごまかす人

できない理由
を探す人

やらなくて
いい理由を
探す人

何も
考えない人

変化を苦痛と
思う人



- ### いいイベント企画運営は
- P-78 イベント企画の留意点①～⑧
1. 誰がやるは最後！
 2. 面倒くさいから～は厳禁！
 3. 必要があるかどうかの判断基準はNG
 4. ～でいいか、はNG
 5. For the player, customer. で判断する。
 6. 喜ぶか、盛り上がるか、楽しかったと感じてくれるかどうか。スタッフみんなで企画する。
 7. リハーサルは絶対必要
 8. 当日に～すればいいかも厳禁
- 19

スムーズに指導を進めることができるように

3. 指導者の最初の仕事と心得

28

やる環境を作る(指導者としての責任) p82

<ul style="list-style-type: none"> • できた！ 凄い • ナイス！ • 部分肯定と称賛 • 部分成長の確認と次の課題・目標 • S,Pハラスメント注意 	<ul style="list-style-type: none"> • 全体像 • 将来に渡って、上達していくことを考え、重要基本事項を徹底 	<ul style="list-style-type: none"> • 身体の安全 • 事前環境管理 • 状況管理 • 応急処置 • 救急対応 • 準備運動 整理体操 • 保険加入
--	---	--

27

進める環境を作る p81

28

コーチと生徒の悪循環

好感をもたれないと大変な目に。

29

コーチと生徒の善循環

信頼をえるためには
リーダーシップ
技術・戦術スキル
コミュニケーション力
課題解決能力
好かれる人間性
実績

2:6:2の原則
一人一人の
課題と目標を共有

30

モチベーション p65

◎ 今日中に手の届きそうな目標

◎ 今月中に手の届きそうな目標

◎ 6カ月後に手の届きそうな目標

目標達成に近付いている自分を体感できた瞬間

31

小さな成功体験

- **したら、ミス少なくなった
- **を気付けいたらコントロールが良くなった
- **したらスピードがついた
- 簡単には負けなくなった
- **に簡単に勝てるようになってきた
- 強い人に勝てるようになった
- はじめて**に勝ってしまった
- 褒められるようになった

方法論の工夫

自分が期待するように
人を変えることは難しい
自分を変えることは易しい

血液型の相性 ; 力関係

強者 →
指導者に適

変えることは易しい

現実を変化させる、相手を変えるには、
相手をよく知りありのままを受け入れる

↓

自分が変わる(対応する)こと!

人を変えることは易しい

なぜあの人は?
疑問・原因の追究は、
本質追求=時間の無駄
解決策を
見出すことに専念!

方法論の
工夫!!

指導者の仕事は

生徒が素直・前向き
になれるよう
楽に取り組めるよう

↓

指導者の
方法を工夫する
こと

Bound Tennis Coaching Theory

2011
ありあけバウンドテニス
技術研修会

中級者を鍛える

Coaching by Toru Tanaka

Bound Tennis Coaching Theory

志向による指導の相違

<p>競技志向 「もっと強くなりたい」</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 強くなるためには、 ■ 飽きても、できるまでやり続ける ■ 正確な自己分析と弱点補強 ■ やりたい練習ではなく、やらなくてはならない練習 ■ やりたいプレーではなく、勝てるプレー 	<p>レクリエーション志向 「今楽しければ・・・」</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ もう少しうまくなるためには ■ 飽きたら違うことを ■好きなことを中心に ■ やりたくないことはやらない ■ 勝負は度外視、やりたいプレーでゲームを楽しむ
--	--

Bound Tennis Coaching Theory

中級者から上級者へ

大は全部できる → 全が日 もさるカード	たまに出来る→ いつも出来る	ただ上手くなり たい→ こうなりたいと 目標を持つ
ただ練習する→ 試合反省練習 自信試合反省	無理無駄ムラ→ セオリープレー の実践	基本徹底→応用 練習中心

Bound Tennis Coaching Theory

上級者の行動様式を教える

Bound Tennis Coaching Theory

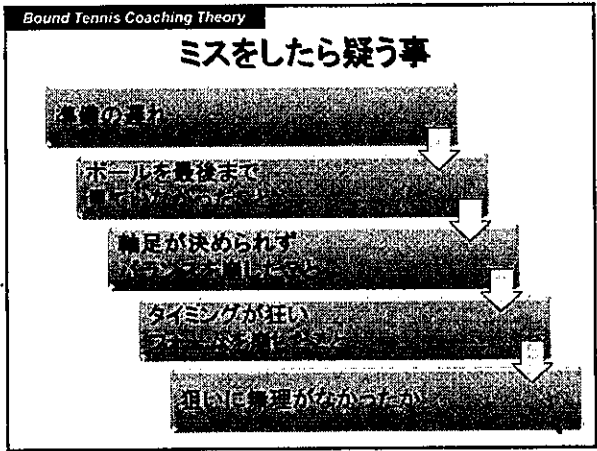
中級者の練習と指導方法

無理無駄ムラの排除

基本技術 の完全化	応用技術 の習得	セオリー の徹底	基本戦術 の理解 と実践
--------------	-------------	-------------	--------------------

Bound Tennis Coaching Theory

基本スイングのチェック



- Bound Tennis Coaching Theory
- ### 取得目標とする応用技術
1. 高いボール、低いボールの合理的打ち方
 2. ダウンザラインへのパッシング
 3. ショートクロス
 4. サービス打ち分け

- Bound Tennis Coaching Theory
- ### セオリープレーの徹底
- 当たり前は、クロスへつなく
 - チャンスは、ストレート狙い
 - リターンは、必ず返す
 - 何か一つだけ良いことをする
 - 足して100のスピードで返球
 - ストライクだけを厳選し、ハードヒット

- Bound Tennis Coaching Theory
- ### セオリープレーの徹底
- #### 打ち分けセオリー
- 浅いボール → 順クロスへ
 - 遠いボール → 順クロスへ
 - 深いボール → 逆クロスへ
 - 近いボール → 逆クロスへ

- Bound Tennis Coaching Theory
- ### セオリープレーの徹底
- #### ボディコントロールセオリー
- 低いボール → 横向き
 - 中位のボール → 斜め向き
 - 高いボール → 正面向き

Bound Tennis Coaching Theory

5段階調整法

	Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4	Stage 5
	安全確実	最高のフォーム	最高の打点	インパクト	呼吸でMAX
Step 1	ネット!	ゆっくり	前後	握る	吸って吐く
Step 2	サイドアウト!	大きく	遠近	スムーズ&タイト	短く強く吐く
Step 3	バックアウト!	美しく	高さ	握り締める!	声を出すほど
Step 4	決められるな!	細部チェック	攻撃可能		
Step 5	Spin多めに	運動連鎖			

Bound Tennis Coaching Theory

中級者の勝利へのコンセプト

丁寧に、確実に チャンスだけはちゃんと決める

ミスをしたことが勝利に近づく!	しかし守りを固めるだけでは勝つには限界がある	勝利へのチャンスをみすみす逃がさないようチャンスは確実に決めにいく
-----------------	------------------------	-----------------------------------

Bound Tennis Coaching Theory

中級者の勝利へのコンセプト

セオリープレーを徹底して実行

合理的に	無理無駄を減らす
------	----------

Bound Tennis Coaching Theory

試合の進め方

必携書P-61

19

Bound Tennis Coaching Theory


準備; 万全を期して ベストパフォーマンスを引き出す

余裕を持った 時間管理 <ul style="list-style-type: none"> 3時間前までに起床 1時間前会場到着 30分前ウォームアップ開始 	ウォームアップは 心技体を高める <ul style="list-style-type: none"> 内臓、脳、心肺機能 	素振りイメージ トレーニング <ul style="list-style-type: none"> 自分のウィークポイントがでない展開を確認 自分の強みを確認する 本番前のリハーサル
---	---	---

20

Bound Tennis Coaching Theory

準備; 万全を期してベストパフォーマンスを



練習からミスをせず相手を観察

- ミスをせず、相手にプレッシャーを掛ける
- 球数を多く打ち感触を万全に
- 情報を多く取る
- 欲しいのは安心感

21

Bound Tennis Coaching Theory

戦術コンセプト; 良いプレーをすることでなく 良いプレーをさせないこと

序盤; 安全確実に

- ミスを待つ
- 散らして情報収集
 - どんなボールに対して
 - スピード(ゆるい、普通、速い)
 - 回転
 - 浅い深い(前後)
 - 近い遠い(左右)

22

Bound Tennis Coaching Theory

戦術コンセプト: 良いプレーをすることでなく
良いプレーをさせないこと

何をしようとして ミスしたか、 甘くなるのか	序盤が実力
<ul style="list-style-type: none"> • ストレートをクロス? • クロスをストレート? • クロスをクロス? • ストレートをストレート • 強打? つなぎ? 	<ul style="list-style-type: none"> • ファーストヒットが 真の実力 • 判断と記憶 • 2ミスで絶対の穴

23

Bound Tennis Coaching Theory

戦術コンセプト: 良いプレーをすることでなく
良いプレーをさせないこと

- 把握した情報どおりに配球
- 徹底すること
- ピンチにはどこへ
- つなぎはどこへ
- 決めはどこへ

24

Bound Tennis Coaching Theory

戦術コンセプト: 良いプレーをすることでなく
良いプレーをさせないこと

- 今までよりさらに厳しく
- もう少し欲張ること
- どんどん厳しくしていく
- 狙うコース
- スピード
- テンポ

25

Bound Tennis Coaching Theory

戦術コンセプト: 良いプレーをすることでなく
良いプレーをさせないこと

上手いかないとき

- 自分のミスで展開しているとき
 - 我慢! つなぎ! 決めにいかない
- 相手に攻撃されて負けているとき
 - 先手攻撃
- 手も足も出ない時
 - 最初から好球必打
 - 最後は思い切って玉砕覚悟

26

Bound Tennis Coaching Theory

4つの場面

しのげ! ミスは厳禁	チャンスを作れ! 無理は禁物	チャンスを広げよ! あせるな! 次で決める 程度の攻撃を	決めろ! 気合を込めて 終わりにしろ
---------------	-------------------	---------------------------------------	--------------------------

27

Bound Tennis Coaching Theory

段階的指導法: 確実な狙いとは

28

Bound Tennis Coaching Theory

パーセンテージポストの段階的設定

1. 序盤
2. 中盤
3. 終盤

Bound Tennis Coaching Theory

トライ！ 同じミスは3回までOK

①ありゃ、ミス！
②あ、またミス！
③あ、またミス！

51

Bound Tennis Coaching Theory

反省の仕方

悔やむのは
4秒以内で

次同じ状況がき
たら、こういうふ
うにするぞと、
自分に素振りて
命令 (6秒間)

すぐ切り替えて、
次のポイントを
どういふふう
にするか考える
(10秒間)

32

Bound Tennis Coaching Theory

チャンスに限ってミスをする

常にチャンスを期待して
待っていること

ヨダレを拭いてから、打ちこむ

キタキタキタキタキタと、
5回言ってから打つ

Bound Tennis Coaching Theory

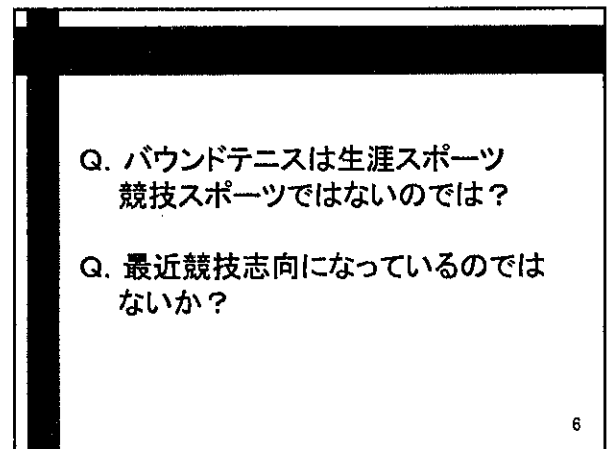
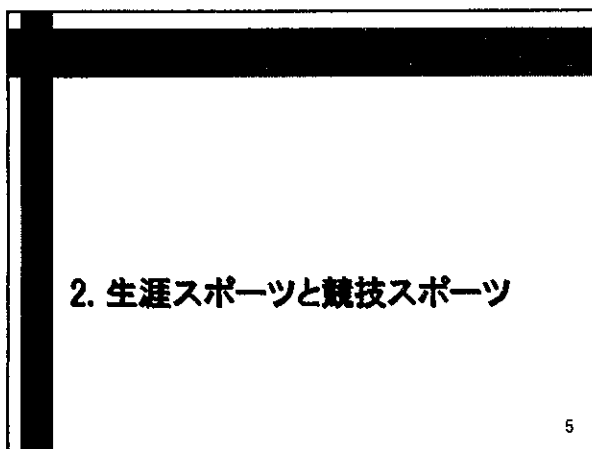
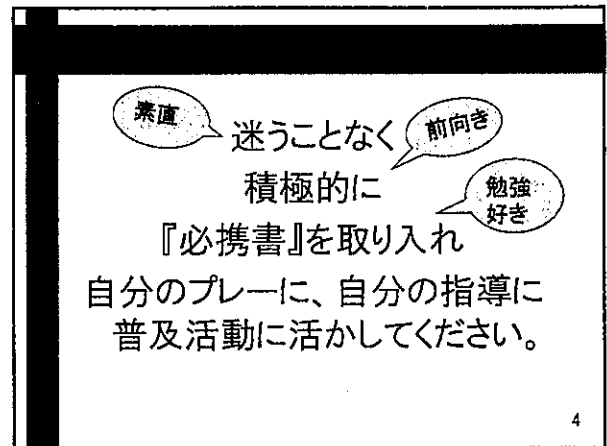
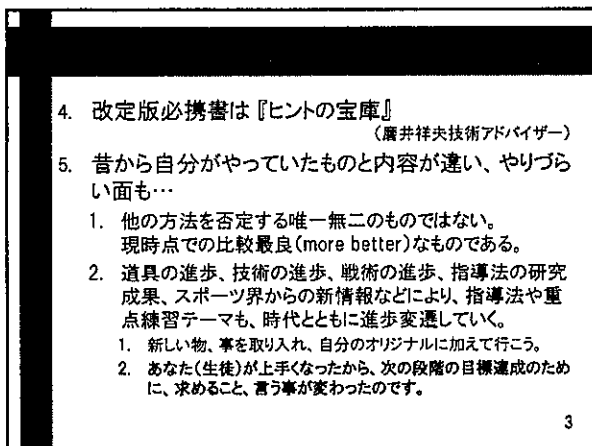
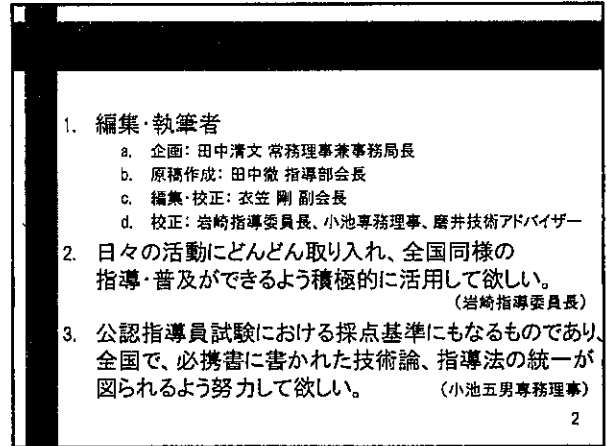
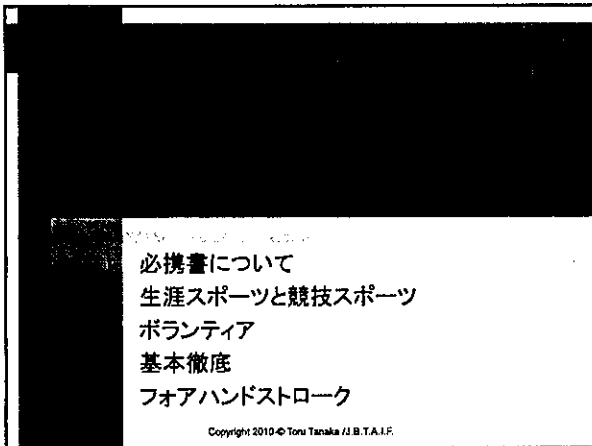
迷いが生じたときに 自滅せず打ち返す方法

「一瞬の迷い」が勝敗を分けるもの

迷ったら、安全策をチョイス

迷っても、第1感を信じて

- ・潜在意識を信じる
- ・潜在意識は、過去の実績の積み重ね



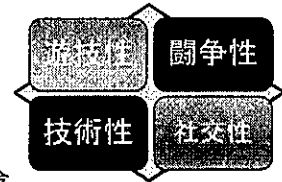
生涯スポーツとは、

- 身体的、精神的、社会的に多様に变化する各人の生涯の各時期において、
- 自らの好み、関心、運動力量などに応じて
- 自発・自主的に
- スポーツに取り組む過程の総称のことである。

「健康科学センター」

1. スポーツの本質

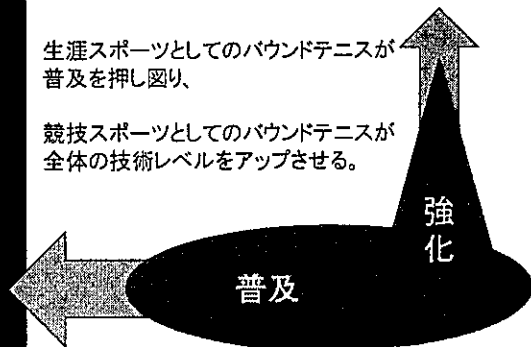
生涯スポーツの位置づけとして、競技スポーツという概念を対立概念として、どこかで線を引くことは困難



2. プロ競技スポーツはより高いレベルのスポーツをすることに、生活のすべてを懸けている。結果が全てであり、ピークがあり引退がある。

生涯スポーツとしてのバウンドテニスが普及を押し図り、

競技スポーツとしてのバウンドテニスが全体の技術レベルをアップさせる。



バウンドテニス、いつでも、どこでも誰もが楽しめる生涯スポーツとして考案されたが、一方で高い競技性をも持ち合わせており「生涯スポーツ」と、「競技スポーツ」という、魅力ある二面性を有している。

この二面性を共有できるという恵まれた特性を再認識し、普及活動プログラムの開発と実行において、それぞれをバランスよく両立させて、バウンドテニスの発展を進めていくことを忘れてはならない。

「日体協100周年記念誌への寄稿文」

衣笠 剛 副会長

競技志向

「もっと強くなりたい」

1. 強くなるためには、
2. 飽きても、できるまでやり続ける
3. 正確な自己分析と弱点補強
4. やりたい練習ではなく、やらなくてはならない練習
5. やりたいプレーではなく、勝てるプレー

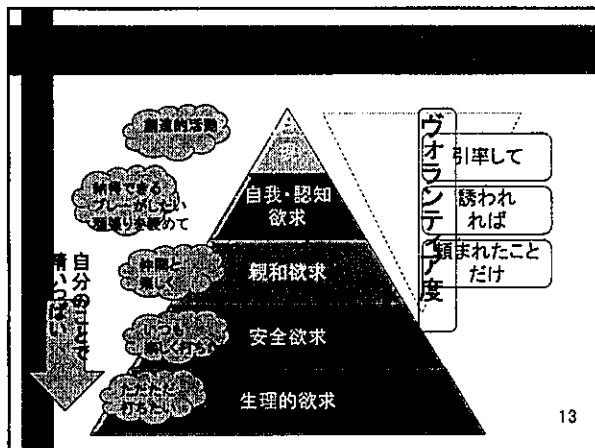
レクリエーション志向

「今楽しければ・・・」

1. もう少しうまくなるためには
2. 飽きたら違うことを
- 3.好きなことを中心に
4. やりたくないことはやらない
5. 勝負は度外視、やりたいプレーでゲームを楽しむ

×3. ボランティア
○3. ヴォランティア

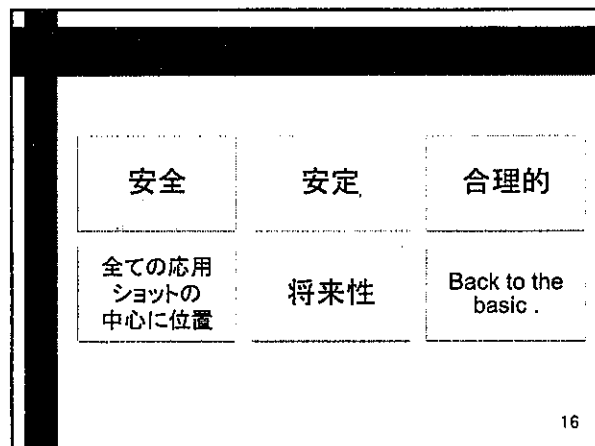
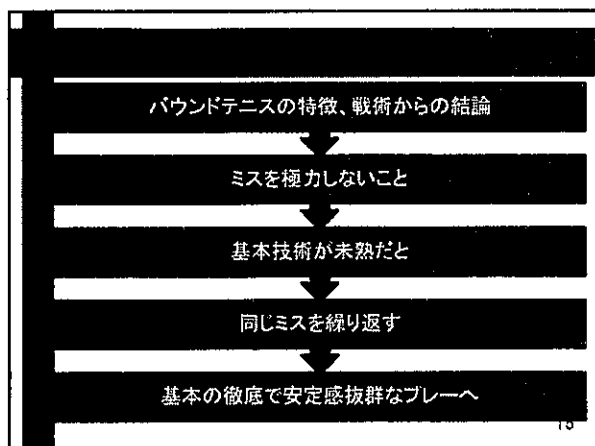
無償の行為
奉仕の心



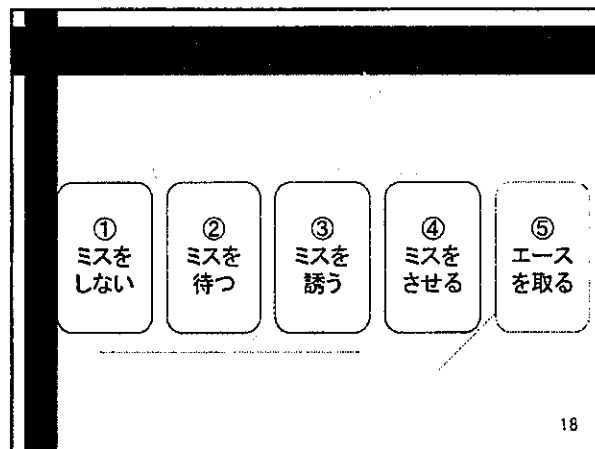
**ヴォランティアは「無償の行為」
身の丈に合った活動をする**

- ・見返りを期待するものではない。
- ・嫌々やるものではない。
- ・強制されるものではない。
- ・誇示するものではない。
- ・できないことはできないと無理をしない。

日本のヴォランティア団体の総裁¹⁴
寛仁親王殿下(ともひとしんのう)



- (必携書p37-p41)
1. 「攻撃できるチャンスを窺いながら守る」
(90年前のテニスチャンピオン:Bill Tilden)
 2. 「相手のミスによって得点を積み重ねていく
確実な方策を取ることが戦術の基本原則」
(p37)
 3. 極力ミスをしないという条件の中で、できるだけ有効なショットを選択して試合を展開すること
(p40)
- 17



エラー

- 繰り返しミスをしてしまう
- 基本技術の未習熟

ミス (p35)

- 過不足、微調整により修正できる

19

1. 準備の遅れ

- 前打球からの移動
- 予測
- フットワーク
- 意思決定
- テークバック

20

2. ヘッドアップ

- 打球タイミングのズレ
- オフセンターヒット
- 頸反射による打球面の狂い
- スイング軌道のずれ

21

3. 非パームアウト

- 打球面がデリケート
 - 意志と実際のズレ
 - コントロール性不正確
- 抜群のセンスが必要
- パワー不足
- 手首の故障誘発

22

安全確実に返球できる

当てやすい	ネットを越しやすい	アウトしにくい
センスを要しない	故障しにくい	茶
		応用ショットにつながる

23

攻撃されないサービス

- 劣勢に立たされない・優位に立つ

対応力の高いサービスリターン

- 終わらない・劣勢に立たされない・優位に立つ

深い安定したストローク

- 攻撃されずチャンスを作る

パッシング、ウイニングショット

- ダウンザライン・ショートクロス(順・逆)
- 取らざる・ボディアタック

確実なボレー

- チャンスを確実に決めるボレー

24

どこからでもどこへも打てる

左右、高低、前後のコントロールが自由自在	スピンの量を加減できる
スピードの加減が自由自在	お尻ショットへの移行が容易
	再現性が容易

25

フォアハンド基本詳細説明

フォアハンドストロークのメカニズム

26

(p42-43)

フォーム	細部の技術
身体の使い方	テークバックの仕方
ラケットの動かし方	左手の使い方
グリップとの関係	フォロースルーとフィニッシュ

27

- 横から前向きへの回転
- 右軸足から左足への荷重移動
- 下半身はややオープンスタンス
 - つま先ほぼネット方向へ
- 右足のローテーションをしっかりと
 - 足の裏完全にあげ、つま先立ち(ヒールアップ)

28

- 上半身を十分にねじり、もどす (90° ~180°)
- 離れた左腕を腰骨に引き付けて回転のスピードアップ
 - この腕をラインと平行に(今何時?)
- 軸がぶれないように、ヘッドアップしないこと
 - 打点に目線を残したままにする
 - やや前傾
 - 頭をやや右に傾ける

29

- ラケットヘッドから引き、
 - 手のひらを開く
 - 指先から引く感覚
- グリップエンドを食い込ませる。
 - 手首の付け根からリードする
- 脱力してラケットヘッドを下げ、
 - アキレス腱にセット
- ラケットヘッドを上げながら円運動
 - 6時から11時

30

1. 太く感じる＝厚いグリップ＝厚い当たり（威力）
2. 細く感じる＝薄いグリップ＝薄い当たり（スピン）
3. 厚いグリップ【前向き：横へのスイング】
 - ① 安定性：高い
 - ② 楽に強打できる
 - ③ 楽にトップスピンが打てる
 - ④ 打点：前め・高め・近め
4. 薄いグリップ【横向き：前へのスイング】
 - ① 楽に、低く深く左右にコントロールできる
 - ② 不安定（デリケート、センスが必要）
 - ③ リーチ広い
 - ④ 打点：後ろめ・低め・遠め

31

1. ピボットターン
2. ショルダーターン
 - 体重は95%右足に
3. 左腕も一緒に
4. 手首をコックし、脱力
5. 素早く！
ボールがネットを越すときには終了

32

1. 左足を滑らせるように踏み出す
2. 手首の付け根（グリップエンド）を打点に食い込ませるように振り出す
3. 同時に左腕を腰に引き寄せる

33

4. ラケット面の後ろからボールを見るように、小指を握りしめてインパクト
5. 頭が動かないよう顔を残したまま上方に振り上げ、ラケットヘッドを立てるように回転させる
6. 息を吐きながらおこなう

34

1. ショルダーターンを左腕で
 - この腕がラインと平行
 - 今何時？
2. 肩の高さにセット
 - 上半身を傾ける
 - 楽に振り上げることができる
3. 腰に引き寄せスピードアップ
 - 右手と一緒に持っていくスタイル：コントロール性、エレガント性向上

35

1. 顔を残したまま、ラケット面を打球方向に向けたまま、押しだし、振り上げる
2. 左肩の上にフィニッシュ；
パームアウトが証拠
 - 手首：コメカミ横
 - 手のひら：外側向き
 - ひじは上がっているか

36

4. ローテーションは十分か
 - ヒールアップ：
右足の裏あがって、爪先立ち
 - おへそ；正面から左へ
5. ヘッドバランス
 - 頭固定、軸がぶれないこと

37

1. 手首を充分折る
2. ラケットヘッド（指先）を下げる
3. ラケットヘッドを鋭く上下半円運動
4. 脱力すること
5. 上半身を傾ける：左腕を高くセット
6. 振り切る：振り切るほど飛ばない！
7. 「シュッ！」といいながら振る

38