

# 指導部 報告書

2018年 5月6日  
指導部 担当 池田、大谷

1. 事業名 第1回指導者養成テニス教室
2. 期 日 2018年 4月29日(日)  
午前の部 9時00分～12時00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 指導部主導
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 指導者の球出しを含む指導技術の向上
7. 参加者 午前の部:42名(うち公認指導員15名)  
午後の部:40名(うち公認指導員14名)

## 8. 事業に関する意見と今後の課題

目的: 4才～70才までの幅広い生徒さん向けにレッスンが行えるように、同じメニューでも強度を変えてのレッスンが出来るように、基本のメニュー⇒応用のメニューの紹介の手順とした。  
※運動初心者からアスリート向けのメニュー。

- ① 過去に行ったプロコーチのレッスン内容をベースにストローク、ボレー、サーブ、スマッシュ、ダブルス・シングルス練習のレッスンを実施しました。

### ② 午前

- 1) ウォーミングアップでは静的ストレッチの後、肩甲骨と股関節の可動域を広げるアクティブストレッチを実施、その後テニスボールやアクションボールを使ったコーディネーショントレーニングを行って、怪我防止のレッスンへの導入を説明した。
- 2) 手投げのボール出し及びラケットでの叩きつけでの基本のストローク練習をしながら負担の掛からない身体の使い方を説明し、応用(強強度)のメニューの紹介をした。
- 3) ボレーは深い(ネットミスをしない)を目的に、サービスライン上にキッズネットを置き、これを越すような長い球足のボレーの練習をし、その後、コート半分を守備出来るように、ラケットの引き過ぎ(テイクバックのし過ぎ)の防止へのレッスンを説明。

### 午後

- 1) サーブの導入で、ボール投げから、リスト⇒肘⇒肩⇒全身つと、使う関節を増やしていく導入法の説明。  
上級者向けには、スピンの掛け方(回転方向)を目的別に変えたり、トスアップ後、打つ方向を変更する練習方法の説明を行った。
- 2) シングルスとダブルスに分かれて、ゲーム形式の一例を紹介。
- 3) スマッシュも身体能力(筋力)に頼らない身体にやさしいフォームの練習後、積極的に動いてのハーフコートのほとんど全てのロブをスマッシュで打てる身体の移動法の説明練習をした。
- ④ 使用球はペコペコボールを圧力容器で再生したボールを使用しましたが、特に問題なく使用でき、今後の講習会で使って行けそうです。
- ⑤ 今後の展開  
各テニス教室での対象年齢やレベルに合わせたメニューの紹介を、各コーチに紙での展開も行う
- ⑥ 総評  
絶好のテニス日よりの中、一名軽い熱中症気味で途中リタイアの参加者もいましたが、他には怪我人も無く、練習台は公認指導員だけでなく、参加者全員参加で行い、親睦を深めながらテニスのレベルアップができました。