

テニス



TENNIS

テニス競技の実際のトレーニング

14歳以下のオフコートトレーニングについて、それぞれのトレーニング時間や頻度については次のとおり。

■体幹部及び腰前部のストレッチング

ストレッチングの種類	例を挙げたストレッチング	1つのストレッチングにかかる時間	頻度/週	頻度/日
静的(動きを伴わないストレッチング)	立った状態で身体の前、横を伸ばす	最低20秒	練習毎	最低1回 または毎練習前
	腰の前部分を伸ばす	最低20秒	練習毎	最低1回 または毎練習前
動的(動きを伴うストレッチング)	身体全体の回転	最初は3分くらい、慣れてきたら5分程	週2~3回	最低1回

■下腹部及び肩のトレーニング

トレーニングの種類	例を挙げたトレーニング	トレーニング時間	頻度/週	頻度/日
腹筋下部強化	①背中下部を床に押し付ける ②背中下部を壁に押し付ける ③立った状態で下腹部を引き上げる	5秒×10セット ①がしっかりとできるようになった後②を行う。③は①②をきっかけとして、正しく行えるまで続ける	最低週2回 普通の姿勢で行えるまで	最低1回
腹筋下部強化	壁押し(両手, 片手)	5秒×5セット	週2日 (中2日休息)	1回
腹筋下部及び肩強化	押し合い(パートナー同士)	5秒×5セット	週2日 (中2日休息)	1回
肩強化(静的)	壁押し(片手)	5秒×各肘の高さ 3セットずつ	週2日 (中2日休息)	1回
肩強化(動的)	壁(床)拭き	右左回り×10回(左右) 3セットずつ	週2日 (中2日休息)	1回

■フットワークトレーニング

トレーニングの種類	例を挙げたトレーニング	トレーニング時間	頻度/週	頻度/日
止まり方, 方向転換における基本動作の習得	斜めステップイン	時間や回数をこなすよりも基本動作が大切	週2日または基本動作の確認が必要な時	毎回, または毎練習においてウォームアップとして行える
	V反応	10秒前後×3セット (時間は長すぎないように注意する)	週2日 (オフ・シーズン) 週1日 (イン・シーズン)	1回(セット終了後の休息はトレーニング時間の3倍が目安=30秒)
	スクエア・ステップイン	20秒以内(長くやることよりもフォームを大切にす)	週2日 (オフ・シーズン) (中2日以上休息)	1回(スピードを上げて行うときは1セット10秒~15秒×3セット, 休息時間は同上)
	180度ボールキャッチ	10秒~20秒×3セット (長すぎないこと)	週2日 (オフ・シーズン)	1回(休息時間は同上)
	360度ボールキャッチ	10秒~20秒×3セット (長すぎないこと)	週2日 (オフ・シーズン)	1回(休息時間は同上)
様々なフットワークと重心のコントロール	バランス・フットワーク	球出しは5~10球くらいを目安とする	週2日 (オフ・シーズン)	1回ずつ(様々な方向, 状況を設定して行う)
実際のプレーに近い状態における基本動作の確認	V反応と回り込み	10秒~20秒×3セット	週2日 (イン・シーズン) (中2日以上休息)	1回(セット終了後の休息はトレーニング時間の3倍が目安)
	V反応と回り込み&スプリント	10秒~20秒×3セット	週2日 (イン・シーズン) (中2日以上休息)	1回(セット終了後の休息はトレーニング時間の3倍が目安)
目から得た情報を動作に結びつける (ハンド・アイコーディネーション)	リバウンド・キャッチ	多くても10球を目安とし, 球数よりも1回1回の動作に集中する	週2日~3日 (オフ・シーズン)	1回

区分		年齢	身体作り・運動能力コーディネーション	戦術と技術のトレーニング
普及プログラム	楽しくテニスを 続けてみよう	8	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの異なったスポーツをする ・総合的コーディネーション能力を向上 ・1週間2.5時間 	【模倣】 <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーと協力する ・ボールを続ける ・1週間1.5時間
育成プログラム1	もっと上手くなり たい	9	<ul style="list-style-type: none"> ・フットボールやバスケットのような球技 ・フットワークや動きづくり ・1週間4.5時間 	【模倣・基本の習得】 <ul style="list-style-type: none"> ・全てのストロークの大まかな打ち方を伸ばす ・全ての戦術的側面を教える ・1週間約4.5時間
		10		
育成プログラム2	強くなり たい	11	<ul style="list-style-type: none"> ・反応の速さ, 柔軟性, 筋力を高める ・補助的なスポーツを行う ・1週間約5時間 	【基本の習得】 <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃的なゲームスタイルと戦術の習得 ・ストローク技術の改良 ・1週間約6時間
		12		
育成プログラム3	もっと強くなり たい	13	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード, 持久力と筋力をつける ・補助的なスポーツを行う ・1週間約8時間 	【基本の習得・応用能力の開発】 <ul style="list-style-type: none"> ・サーブとストロークにパワーをつける ・自分にあったゲームスタイルの習得 ・1週間約12時間
		14		
		15		
強化プログラム1	地域でトップ になる 日本で トップ になりたい	16	<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素持久力, 筋力トレーニングを充分行う ・1週間8時間程度 	【応用能力の開発】 【洗練化の独創性・個性の発揮】 <ul style="list-style-type: none"> ・個人のスタイルを確立 ・ストローク技術をさらなる向上 ・1週間15-20時間
		17		
		18		

試合とそのトレーニング	コーチングのポイント	年齢
・ミニテニスのチーム戦	・変化を持たせ楽しく自由にプレーさせ創造性を持たせる	8
・1年間に シングルス15試合 ダブルス30試合 ・ラウンドロビンの試合を行う	・良いデモンストレーションをすること	9
		10
・1年間に シングルス50試合 ダブルス30試合 ・地域大会と全国大会を目指す	・結果よりもプレー内容と過程を重視	11
		12
・1年間に シングルス70試合 ダブルス35試合 ・全国大会と国際大会を目指す	・プレーヤーが自分のテニスに責任を持てるようにする	13
		14
		15
・1年間に シングルス80－100試合くらい ダブルス40－50試合くらい	・プレーヤーの計画を立てる役割をになう	16
		17
		18

「JTA強化指針―トップへの道―」からの抜粋