



2023年度 第11回 エリア研修会

【テーマ】

第1部

「テーピング講習」 セルフコンディショニング

- ・テーピング講習
- ・ストレッチ
- ・ケア方法

第2部

ファミリーエンジョイテニスのブラッシュアップ

日本女子テニス連盟
普及指導委員会
普及部門

2023年度第11回 エリア研修会

中央エリア3/3 東エリア3/10 西エリア3/17

10:00～16:00

時間	内容
10:00	エリア研修会 ・本部よりのテーマ 第1部「テーピング講習」セルフコンディショニング
12:00	・テーピング講習 ・ストレッチ ・ケア方法
13:00	第2部 ファミリーエンジョイテニスのブラッシュアップ
16:00	終了

<講師プロフィール>

中央エリア 第1部 小坂拓氏

株式会社ケツトレーナー 名古屋院院長

赤島妃奈乃氏 藤井桃花氏

株式会社ケツトレーナー 名古屋院

第2部 高瀬礼美氏

日本女子テニス連盟 普及指導委員会指導部門長 日本スポーツ協会 公認テニスコーチ3

東エリア 第1部 湯川翔太氏

KOBAスポーツエンターテイメント株式会社 COREトレストUDIO接骨院院長

第2部 溝口美貴氏

日本女子テニス連盟 普及指導委員会普及副部門長 日本スポーツ協会公認テニスコーチ4

西エリア 第1部 松岡凌氏

有限会社舞花 今治西接骨院所属 柔道整復師

第2部 樗木聖氏

日本女子テニス連盟 普及指導委員長 日本スポーツ協会公認テニスコーチ3

2023年度 第11回東エリア研修会報告書

第1部 テーピング講習（セルフケア）

講義概略

スポーツにおけるケガとは？

- ・スポーツ外傷：いわゆる「ケガ」で転倒や衝突などで発生するけが
捻挫や肉離れなど
- ・スポーツ障害：同じ動作の繰り返しが原因で起こる痛み テニス肘や腰痛など

テニスではどんなケガや痛みが多いのか？

- ・肘の痛み（外側上顆炎→いわゆるテニス肘 // 内側上顆炎など）
- ・腰の痛み（筋・筋膜性腰痛、腰椎分離症、腰椎椎間板ヘルニアなど）
- ・肩の痛み（腱板損傷、関節唇損傷）
- ・下肢の痛み（肉離れ、捻挫）

ケガを予防するためには？

テニス肘チェック方法（中指反発可否、ストレッチ）

テニス肘へのテーピング方法（外側、内側上顆炎対策）

体幹チェック（片脚立ち10秒間、瞬発片脚立ち、仰向けドロイン（腹式呼吸））

体幹は胴体の筋肉。側弯症もトレーニングで正常化。腹式呼吸でもお腹の筋肉はより動くようになる。

足裏へのテーピング方法（その後、再度片脚立ちテスト）

資料・配布物

別紙参照



第2部 ファミリーエンジョイテニスのブラッシュアップ

2012年の『ファミリーエンジョイテニス』のマニュアル作成から約10年が経ち、各支部がそれを参考に様々な工夫をされ、多くの子供たちがテニスを体験してきました。今回のエリア研修会では更にFETを発展させる為、下記3点をテーマにブラッシュアップメニューを紹介しました。

<ブラッシュアップポイント>

- ①家族（ファミリー）で楽しむ（親子、祖父母と孫等）
- ②3～6歳にとらわれず未就学児～小学生をターゲットとする
- ③対象年齢に応じてボールをセレクトする

<構成プログラム>

- <進行> 1) ボールコーディネーション 2) ラケットコーディネーション
3) ネット越しラリー（協力） 4) ゲーム

- <ポイント> *ボールに慣れる *ラケットを持つ前に掌でボールを扱う
*相手からのショットを一度キャッチし、自分で打ちやすい場所にバウンドさせて打つ
*大人も楽しめるよう卓球方式（交互に打つ）メニューを行う
*直接返球が難しい時は一度キャッチや2バウンドもO.K.としラリー・ゲームを成立させる工夫をする
*ゲームが難しい時はサッカーゲームやドッジボールゲームを行う（ドッジボールゲームはスポンジボールを使用）
*必ずゲームを行う（体験させる）親子ピンポン形式を推奨
参加人数によって親子数チームが一つのチームとなり○ポイント交代のチーム戦や子vs子 親vs親の対戦型にするなどしてもおもしろい
*対象年齢やレベルに応じてメニューを変更する（難易度の調整）
*イベントは安全第1なので練習中やゲームでも危険の少ないルールや陣形など状況に応じて工夫する



2023年度 第11回中央エリア研修会報告書

第1部 テーピング講習（セルフケア）

講義概略

コンディショニングとは？

- ・ 運動競技において最高の能力を発揮できるように、精神面・肉体面・健康面などから状態を整えること
- ・ 長く一線で活躍している選手には共通項がある
（睡眠・栄養・ポジティブ・セルフケア>トレーニング>受動的ケア）
- ・ なぜ痛みがでるのか？共通点は体内に炎症が発生すること
- ・ コンディションには様々な影響を受けるが、多くのアプローチ方法もある

長く競技を続けるためのセルフケア

- ・ 睡眠（日本人は睡眠時間短い。睡眠時間が増えるほどケガの発生率が下がるパフォーマンスが上がる研究報告もある）
- ・ 座りすぎ注意（座りすぎは激しい運動と同等程度に体内の炎症を発生させる）
- ・ 食事（身体に必要なものを取る）
- ・ 入浴（温浴、交代浴、冷水浴、水泳）

長く競技を続けるためのセルフケア

キネシオロジーテーピングを用いテニス肘の対応方法を行う

マッサージボールやストレッチポールなどの道具の紹介

ストレッチ実践（膝、猫背、広背筋、背中 of 捻りとハムストリングス）

資料・配布物

別紙参照



第2部 ファミリーエンジョイテニスのブラッシュアップ

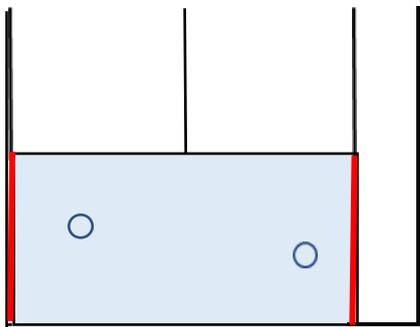
<ブラッシュアップポイント>

- ①家族（ファミリー）で楽しむ（親子、祖父母と孫等）
- ②3～6歳にとらわれず未就学児～小学生をターゲットとする
- ③対象年齢に応じてボールをセレクトする

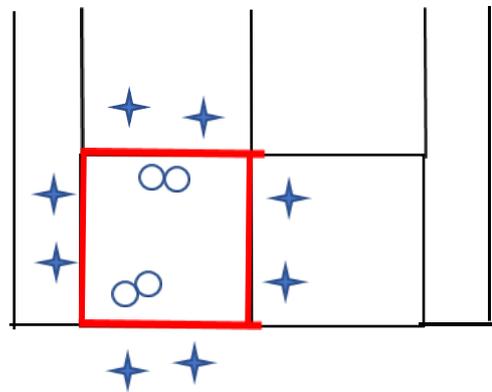
<構成プログラム>

- <進行> 1) ボールコーディネーション 2) ラケットコーディネーション
3) ネット越しラリー（協力） 4) ゲーム

- <ポイント> *ボールに慣れる *ラケットを持つ前に掌でボールを扱う
*相手からのショットを一度キャッチし自分で打ちやすい場所にバウンドさせて打つ
*大人も楽しめるよう卓球方式（交互に打つ）メニューを行う
*直接返球が難しい時は、一度キャッチや2バウンドもO.K.とし
ラリー・ゲームを成立させる工夫をする
*ゲームが難しい時は、サッカーゲームやドッジボールゲームを行う
（ドッジボールゲームはスポンジボールを使用）
*必ずゲームを行う（体験させる）親子ピンポン形式を推奨
参加人数によって親子数チームが一つのチームとなり○ポイント交代
のチーム戦や子vs子 親vs親の対戦型にするなどしてもおもしろい
*対象年齢やレベルに応じてメニューを変更する（難易度の調整）
*イベントは安全第1なので練習中やゲームでも危険の少ないルール
や陣形など状況に応じて工夫する



<サッカーゲーム>



<ドッジボールゲーム>

2023年度 第11回西エリア研修会報告書

第1部 テーピング講習（セルフケア）

講義概略

肩の障害（インピンジメント症候群、腱板断裂）

- ・ 自覚症状チェック
- ・ ペインフルアークサインテストチェック
- ・ 原因確認と姿勢のチェック
- ・ ストレッチ三種実践（脇腹ストレッチ、肩の柔軟体操、胸筋ストレッチ）

肘の障害（テニス肘）

- ・ バックハンド時の外側上顆炎、フォアハンド時の内側上顆炎
- ・ テニス肘簡単チェック方法（チェアテスト、トムゼンテスト、中指テスト）実践
- ・ テーピング実践
- ・ ストレッチ実践



テニスレッグ（肉離れ、膝前十字靭帯損傷、足関節捻挫）

- ・ いわゆる肉離れ、原因はウォーミングアップ不足・体が硬い・筋力不足・加齢
- ・ 肉離れの症状 1度 軽傷、2度 中等度、3度 重症
- ・ RICE処置（安静、冷却、圧迫、心臓より患部を挙上）
- ・ こむら返りとの見分け方や予防法や対処方法
- ・ 硬さチェックとふくらはぎへのテーピング
- ・ 膝関節前十字靭帯損傷 ・ 要注意症状チェック
- ・ 実際にテニスで発生した動画確認（ニーイントゥーアウト状態）
- ・ ニーイントゥーアウトの予防法 ・ ニーイントゥーアウトへのテーピング方法
- ・ 足関節捻挫（圧倒的に内反捻挫が多い、足首の構造に起因）
- ・ 足関節捻挫の症状（1度損傷～3度損傷）
- ・ 足首柔軟性チェックと捻挫予防エクササイズ実践

第2部 ファミリーエンジョイテニスのブラッシュアップ

2012年の『ファミリーエンジョイテニス』のマニュアル作成から約10年が経ち、各支部がそれを参考に様々な工夫をされ、多くの子供たちがテニスを体験してきました。今回のエリア研修会では更にFETを発展させる為、下記3点をテーマにブラッシュアップメニューを紹介しました。

<ブラッシュアップポイント>

- ①家族（ファミリー）で楽しむ（親子、祖父母と孫等）
- ②3～6歳にとらわれず未就学児～小学生をターゲットとする
- ③対象年齢に応じてボールをセレクトする

<構成プログラム>

- <進行> 1) ボールコーディネーション 2) ラケットコーディネーション
3) ネット越しラリー（協力） 4) ゲーム

- <ポイント> *ボールに慣れる *ラケットを持つ前に掌でボールを扱う
*相手からのショットを一度キャッチし自分で打ちやすい場所にバウンドさせて打つ
*大人も楽しめるよう卓球方式（交互に打つ）メニューを行う
*直接返球が難しい時は一度キャッチや2バウンドもO.K.としラリー・ゲームを成立させる工夫をする
*ゲームが難しい時はサッカーゲームやドッジボールゲームを行う（ドッジボールゲームはスポンジボールを使用）
*必ずゲームを行う（体験させる）親子ピンポン形式を推奨
参加人数によって親子数チームが一つのチームとなり○ポイント交代のチーム戦や子vs子 親vs親の対戦型にするなどしてもおもしろい
*対象年齢やレベルに応じてメニューを変更する（難易度の調整）
*イベントは安全第1なので練習中やゲームでも危険の少ないルールや陣形など状況に応じて工夫する

