



2024年度 第12回 エリア研修会

【テーマ】

～ テニスへの学び ～

1 加齢と発育発達

- ・ 講義

2 基礎技術指導法

- ・ 実技

3 コーチング I

(TENNIS PLAY&STAY含む)

- ・ 講義
- ・ 実技

日本女子テニス連盟
普及指導委員会
普及部門

2024年度第12回 エリア研修会

中央エリア3/6 東エリア3/13 西エリア3/21

9:00~17:00

	内容
9:00	* テーマ:テニスへの学び ・加齢と発育発達 講義 ・基礎技術指導法 オンコート ・コーチング I (TENNIS PLAY&STAYを含む) 講義及びオンコート
5	
17:00	終了

<講師名>

「加齢と発育発達」

講師 岡川恵美子 (中央エリア 東エリア 西エリア)

JLT 理事長

講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ4 マスターコーチ

「基礎技術指導法」

講師 勝見志津 (中央エリア 東エリア 西エリア)

JLT 普及指導委員会 指導部門委員

講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ4

「コーチング I」

(TENNIS P&Sを含む)

講師 樗木聖 (中央エリア)

JLT 副理事長 普及指導委員長 普及部門長

講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ3

講師 西野 栄 (東エリア 西エリア)

JLT 普及指導委員会 普及部門委員

講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 テニスコーチ4

公益財団法人 日本テニス協会 S級エリートコーチ

2024年度 第12回東エリア研修会報告書

研修内容 1) 加齢と発育発達 (講義) 9:00~10:00

スキャモンの発達グラフを参考に子供たちの身体的な成長過程(性差を含む)を知り、発育発達に添った指導の必要性を学ぶ。

大人についても加齢による身体的な変化を理解しながら、健康寿命が1番延びるといわれるテニスを楽しく長く続けられる環境を大切にする。

2) 基礎技術指導法 10:00~12:30

初心者対象への指導法

・デモンストレーション (見せ方)

ストロークとストロークのフットワーク、ボレーとボレーのフットワーク、サーブ。

注意点 レディポジション、テークバック、フォワードスイング、インパクト、

フォロースルー、フットワーク、グリップ

*自分の打ち方ではなく初心者に適した打ち方

・フィード (打ちやすい球)

長さ・回転量・間隔

*コーチの立ち位置も大切

3) コーチング I (Tennis P&S 含む)

◎講義 13:00~14:30

・求められる指導者像 ティーチングとコーチングの違い
(プレーヤーズセンタード)

・テニスの指導論 フェアプレーとスポーツマンシップ含む

・動機づけ (モチベーション) 動機づけの重要性

・インストラクションとフィードバック 的確な課題提示とフィードバック

◎実技 14:30~17:00

初心者の子供たち対象 レッドボール・ミニコート使用

テーマ 「初心者の子供たちをどのようにゲームまで導くか」

*3つのテーマ 安定性 動かす ポジショニング

内 容 ウォームアップでボールやラケットを使ったコーディネーションドリルを紹介。

3・4年生初心者の子供たち (体験イベント) を想定し実践、グループ発表。

課題は、上記3つのテーマ (安定性・動かす・ポジショニング) を10分ごとに進化させていく。

講義で学んだコーチング (適切な声掛けや課題提示) をどのように活かしてレッスンを構成しているか、講師からフィードバック。

2024年度 第12回中央エリア研修会報告書

研修内容 1) 加齢と発育発達 (講義) 9:00~10:00

スキヤモンの発達グラフを参考に子供たちの身体的な成長過程(性差を含む)を知り、発育発達に添った指導の必要性を学ぶ。

大人についても加齢による身体的な変化を理解しながら、健康寿命が1番延びるといわれるテニスを楽しく長く続けられる環境を大切にする。

2) 基礎技術指導法 10:00~12:30

初心者対象への指導法

・デモンストレーション (見せ方)

ストロークとストロークのフットワーク、ボレーとボレーのフットワーク、サーブ。

注意点 レディポジション、テークバック、フォワードスイング、インパクト、フォロースルー、フットワーク、グリップ

*自分の打ち方ではなく初心者に適した打ち方

・フィード (打ちやすい球)

長さ・回転量・間隔

*コーチの立ち位置も大切

3) コーチング I (Tennis P&S 含む)

◎講義 13:00~14:30

- ・求められる指導者像 ティーチングとコーチングの違い
(プレーヤーズセンタード)
- ・テニスの指導論 フェアプレーとスポーツマンシップ含む
- ・動機づけ (モチベーション) 動機づけの重要性
- ・インストラクションとフィーディング 的確な課題提示とフィーディング

◎実技 14:30~17:00

初心者の子供たち対象 レッドボール・ミニコート使用

テーマ 「初心者の子供たちをどのようにゲームまで導くか」

内容 ウォームアップでコーディネーションドリル (ボール遊びやラケット遊び) をいくつか紹介した後、3つの局面、5つの戦術を説明。

5つの戦術の中、①コートの中に入れ続ける②相手を動かすの2テーマについて各グループで受け持ち対象年齢 (1,2年生担当・3,4年生担当、5,6年生担当) を決めテーマにそったメニューを考え、グループ内でコーチ役と生徒役に分かれて発表。

講義で学んだ目標達成に導くための声掛けや内容 (ドリル難易度) が対象者に適したものかを講師がフィードバック。

2024年度 第12回西エリア研修会報告書

研修内容 1) 加齢と発育発達 (講義) 9:00~10:00

スキヤモンの発達グラフを参考に子供たちの身体的な成長過程(性差を含む)を知り、発育発達に添った指導の必要性を学ぶ。

大人についても加齢による身体的な変化を理解しながら、健康寿命が1番延びるといわれるテニスを楽しく長く続けられる環境を大切にする。

2) 基礎技術指導法 10:00~12:30

初心者対象への指導法

・デモンストレーション (見せ方)

ストロークとストロークのフットワーク、ボレーとボレーのフットワーク、サーブ。レディポジション、テークバック、フォワードスイング、インパクト、フォロースルー、フットワーク、グリップ。

*自分の打ち方ではなく初心者に適した打ち方

・フィード (打ちやすい球)

長さ・回転量・間隔

*コーチの立ち位置も大切

3) コーチング I (Tennis P&S 含む)

◎講義 13:00~14:30

- ・求められる指導者像 ティーチングとコーチングの違い
(プレーヤーズセンタード)
- ・テニスの指導論 フェアプレーとスポーツマンシップ含む
- ・動機づけ (モチベーション) 動機づけの重要性
- ・インストラクションとフィードバック 的確な課題提示とフィードバック

◎実技 14:30~17:00

初心者の子供たち対象 レッドボール・ミニコート使用

テーマ 「初心者の子供たちをどのようにゲームまで導くか」

*3つのテーマ 安定性 動かす ポジショニング

内 容 ウォームアップでボールやラケットを使ったコーディネーションドリルを紹介。

3・4年生初心者の子供たち (体験イベント) を想定し実践、グループ発表。

課題は、上記3つのテーマ (安定性・動かす・ポジショニング) を10分ごとに進化させていく。

講義で学んだコーチング (適切な声掛けや課題提示) をどのように活かしてレッスンを構成しているか、講師からフィードバック。