



2016年度 第7回 エリア研修会

《報告書》

東エリア	2016年3月3日(木) 味の素ナショナルトレーニングセンター
中央エリア	2016年3月8日(火) いしかわ総合スポーツセンターサブアリーナ
西エリア	2016年3月15日(火) 高知市サンピアセリーズ体育館

1. 【PLAY&STAY TENNIS 10S】導入から発展メニュー(本部テーマ)
2. 研修会講師の紹介
3. 東エリア : テニスプレイヤーの為の体幹トレーニング
4. 中央エリア : 骨ストレッチ
5. 西エリア : スポーツにおけるメンタルトレーニング

日 本 女 子 テ ニ ス 連 盟
普 及 委 員 会

《講師プロフィール》

本部テーマ:【PLAY&STAY TENNIS 10S】導入から発展メニュー

《東・中央エリア》

☆講師: 樗木 聖(ちしゃき ひじり)氏

日本女子テニス連盟 理事、指導委員会 副委員長
日本テニス協会 Tennis Play&Stayプロジェクト委員会 委員
日本プロテニス協会 国内・国際トーナメント委員会 委員長
初石テニスクラブ ジュニア・キッズ ヘッドコーチ
日本テニス協会公認コーチ

＜主な戦績＞

全日本室内選手権 複 優勝、全日本学生選手権(インカレ)単複 優勝
全日本学生室内選手権(インカレインドア)単複 優勝
高校総体(インターハイ)複 3連覇
アジア大会・ユニバーシアード 元日本代表

《西エリア》

☆講師: 黒田 祐加(くろだ ゆうか)氏

1985.09.09 岐阜県笠松町出身
日本テニス協会普及本部普及委員
ダンロップスポーツアドバイザープロスタッフ
サントピアテニスパーク 所属
10歳の時に家族全員でテニスを始める
小学生の時に東海大会出場
中学生の時に全国大会出場
愛知県椋山女学園高等学校入学
インターハイ団体ベスト16 個人戦(シングルス ダブルス共に出場)
オーストラリア アデレードに1年テニス留学
留学中にプロテニス選手と身近に接してプロテニス選手になりたいと考えるようになる
留学中に世界ランキング取得



エリアテーマ

《東エリア研修》

☆講師: 玉乃 真理子(たまの まりこ)氏 「テニスプレーヤーの為の体幹トレーニング」

2005年東海大学卒業。在学中は体育会硬式庭球部・主将を務める
2011年テニス日本代表合宿にてピラティス担当
現在はアスリートから一般の方のトレーニングを指導
鈴木貴男選手のピラティスも指導中
「テニス愛好家の為のピラティス」を新宿にて随時開催中

《中央エリア研修》

☆講師: 川口 雅樹(かわぐち まさき)氏 「骨ストレッチ」

北陸学院高等高校教諭
陸上部顧問
骨ストレッチ認定指導員

《西エリア研修》

☆講師: 林 繁實(はやし しげみ)氏 「スポーツにおけるメンタルトレーニング」

日本体育協会の陸上競技ナショナル公認コーチ(陸上)1991年取得
アトランタオリンピックマラソンの支援コーチで参加
コーチのためのトレーニング学、スポーツ学、医学、人間学
高知県陸上協会副会長
平成27年日本陸上競技連盟より秩父宮賞受賞

第7回 エリア研修会 (本部テーマ)

【PLAY & STAY TENNIS 10S】導入から発展メニュー

普及委員会普及委員長 星山 笑惟子

第7回エリア研修会の本部テーマは、昨年から引き続いてレッドボールを使用した指導者の為の実践講習会を開催いたしました。

ここ数年、錦織選手効果でテニス人口が増え、PLAYはしなくても観戦する方達も増えてきています。

また、各地では、イベントや教室などが開催される事も多くなり、各支部の女子連理事が中心になって活動しています。このように行事が多くなりますと、内容の充実はもちろんですが、安全についての配慮も指導者に求められます。このような状況を踏まえて、今年度は楽しくわかり易く、そして、安全面にも対応した指導方法を勉強することになりました。

導入から発展メニューを90～120分の楽しいイベントにする為に、先ず第一に、指導者は笑顔と元気な声でイベント・教室をスタートさせ、安全管理の目配りをしましょう！！。そして、イベントマニュアルを参考にしながら、参加者の年齢・人数・レベルその他諸々を臨機応変に対応してください。

最後に参加された方達に「楽しかった！」と言われたら大成功です。

女子連にとってのファミリーエンジョイテニスとPLAY & STAY は、テニスの導入部分であり、テニスを楽しむ！という種まきになります。たくさんの種を蒔いて各支部に多くの『テニス大好き♥さん』の芽を育てる為にも、研修会のイベントマニュアルを是非、各支部でご活用下さいませようよろしくお願い申し上げます。



《東エリア研修会》



《中央エリア研修会》



《西エリア研修会》

1 イベント開催事前準備確認事項

- 募集人数 コート数に対し、ミニコート大(5m)6~8名(親子4組)、ミニコート小(3m)4名(2組)迄。*年齢構成にもよる
- 指導者数 MCの他、各コートに1名ずつ。
- 会場 ミニコートを何面作ることができるか。
- 用具 ミニネット(大きさの確認)・ミニラケット(人数分/大きさの確認)・ボール(人数分+予備)
ライン・コーン(踏んでも危なくない平らな物)・MC用笛&マイク(あれば)・名札
- グループ分け 年齢構成により大きく分ける(同じグループの中でレベル分けができるように)。

2 イベント開催 当日注意事項

- *ケガや体調不良などによる事故を防ぐために
ラケットを持った時の注意(振り回さない)・周りとのスペース・足元のボール・休憩(水分補給)・体調の把握(顔色を見る)
- *楽しいイベントにするために
笑顔・元気・褒める・教えすぎない・スキンシップ(ハイタッチなど)

3 イベントの進行

- 4つの流れ ①体操・コーディネーション系&ボール遊び(ラケット未使用) ②セルフラリー&パートナーラリー(ラケット使用、ネット未使用)
③ネット越しのラリー(ネット使用) ④ゲーム(ミニコート使用)
- * 時間配分は、この4つを時間に対し4等分で考える。
 - * デモをしながら進行する。

	練習メニュー	練習テーマ	安全面での注意
①	体操& コーディネーション系 ----- ボール遊び	ケガのリスク減らす 場を和ませる(緊張をほぐす) リズム感 バウンドの理解と感覚を身につける *ボール感の把握(レベル)	方向を一緒にする
②	セルフラリー ----- パートナーラリー	イン・アウトの判断 *ボール及びラケット操作能力と個性の把握 ----- パートナーとの協力を強調 *レベルや個性に合わせたペアリングと目標設定	方向を一緒にする 人がいるところに飛んでいったボールは追いかけない 協力が苦手な子には的などの目標を設定する 方向を一緒にする
③	ネット越しラリー	ラリーが続くことの楽しさ *レベルに合わせ、コースの打ち分け、フットワーク (真ん中にもどる)などを意識させる 挨拶も強調	交代で入る場合、待機場所の確保
④	ゲーム(試合)	ルールとマナーの理解(挨拶を含む) 戦術や勝負に対する楽しみ方 レベルに合ったゲーム ・他コートのコラボ ・ダブルス ・チーム戦 ・指導者とのゲーム 子供達同志の審判(待機時)	待機場所 メンタル面のフォロー *最後に楽しかった!!と思ってもらうために。

4 アレンジメニュー 戦術に即したメニュー

東エリア研修会

[会場] 味の素ナショナルトレーニングセンター

〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1 Tel 03-5963-0200

日程	時間	内容	会場
3月3日(木)	9:30	受付	研修室
	10:00	開会挨拶：会長 飯田 藍 東エリアテーマ 「テニスプレーヤーの為の体幹トレーニング」 講師；玉乃真理子氏	研修室
	12:00	終了	
		昼食	研修室
	13:00 13:30 ） 15:30	会場準備 本部テーマ 「PLAY&STAY TENNIS10s」の導入から発展メニュー 講師：樗木 聖(ちしやき ひじり)氏 終了 閉会挨拶	体育館
	15:45	解散	

* 持参するもの 筆記用具、飲物

午前；動きやすく体のラインがわかりやすい服装

午後；ラケット、テニスウエア、室内履きシューズ

↑(注)外履きシューズの底を拭いたものは厳禁です。

* 交通手段 公共機関をご利用下さい。

注)ナショナルトレーニングセンターは駐車場利用に制限があります。

お車でのご利用は出来ません。ご了承下さい。

* 施設利用上のご注意(厳守)

- ・ ナショナルトレーニングセンター内の写真撮影は禁止です。(研修室内・体育館内は可)
- ・ 廊下では大声での会話は禁止です。可能な限り私語をご遠慮ください。
- ・ 廊下を移動する場合は、スタッフの誘導に従い、片側に寄り、並んでお進みください。
- ・ 有名選手に会ってもサイン・握手・写真撮影等を求めないようにしてください。
- ・ ゴミはお持ち帰りください。

東エリア研修会

〔参加者名簿〕

本部		支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
会長	飯田 藍	1 北海道	八木真理	支部長(地域理事)		福山葉子	常務理事	
副会長	武正八重子		太田幸恵	常務理事		高橋弘子	常務理事	
理事長	小泉弘子		三上桂子	常務理事		本間政子	常務理事	
総務委員長	今井知恵子	2 青森	金田美恵子	支部長		竹ノ谷万美子	常務理事	
財務委員長	松内信子		森 淳子	理事		久保智恵子	常務理事	
普及委員長	星山笑惟子	3 秋田	佐藤光子	理事長		平井洋子	常務理事	
ピンクリボン委員長	岡川恵美子		高塚真紀子	理事		竹中友美恵	常務理事	
指導副委員長	樗木 聖	4 岩手	工藤恵理	常務理事		霜村知子	常務理事	
総務委員	金子利子		菅沼和子	財務委員長		井ノ川和子	常務理事	
		5 山形	工藤昭子	支部長		吉田ともえ	理事	
			武田陽子	理事		入部佳子	理事	
		6 宮城	斎藤佐枝子	理事長		松崎君江	理事	
			目黒昭美	理事		加藤桂子	理事	
		7 福島	大塚由弥子	支部長(東北地域理事)		広野美紀	理事	
			酒井ヨシイ	常任理事		佐藤千枝	理事	
			小手森都	理事		染矢紀恵	理事	
			大竹満子	理事		猪股和代	理事	
		8 茨城	亀村正子	支部長(北関東地域理事)		紺野るり子	理事	
			舟生須美子	副支部長		中野政江	理事	
			齊藤久美子	理事長		立山サタ子	理事	
			武田良江	常務理事		酒井靖子	理事	
			飯島麻里子	常務理事				
		9 栃木	内藤千都子	支部長		13 千葉	須藤 薫	支部長
			藤田 元	理事長			石黒友希	理事長
			門間春江	事務局			川村徳子	理事
			小倉治美	広報			野澤いづみ	理事
			滝川君代	理事			八田圭子	理事
		10 群馬	吉田敦美	支部長		14 神奈川	清水真弓	理事
			水野仁子	理事長			楠原淳子	支部長
			宮田咲子	常務理事			若生洋子	理事長
			後藤恵子	常務理事	相原朋子		理事	
			蝦澤一子	常務理事	竹内 泉		理事	
		11 埼玉	海田久美子	支部長	15 山梨	水川一枝	理事	
			渋川通江	理事長		尾崎なな江	ブロック理事	
			木月真佐江	競技委員長		古屋由美子	ブロック理事	
			吉村美佐子	副競技委員長		島崎文子	ブロック理事	
			宮代登志子	審判委員長		清家麻理子	ブロック理事	
			粕井 都	広報委員長		大森みほ	支部長(南関東地域理事)	
			高橋光子	事務局		江里口節子	理事長	
			木本友美	北ブロック長		平井とし子	事務局	
			高橋 緑	東ブロック長		窪田千穂	役員	
			小懸美知子	西ブロック長				
		春日孝子	南ブロック長					
	12 東京	鳴嶋正枝	支部長	本部参加者	9名			
		長 裕子	理事長	支部参加者	85名			
				計	94名			

東エリア研修会

・・・「テニスプレーヤーの為の体幹トレーニング」・・・

講師：玉乃真理子氏

私達がテニスの大会に出場する、テニスを長く続ける為にはストレッチとトレーニングは欠かせません。
 トレーニングは全身、特に足を重点的に行くと怪我の防止につながります。
 本日は自分の体で弱い部分・硬い部分を見つけること、各種トレーニング方法を教わります。

☆体のチェック(ウォーミングアップ)足・指→トレーニング→再度、体のチェックという形で行います。

<筋力・柔軟性のチェック>

	チェック内容	理想的な状態
① 開脚	床に座り開脚する(柔軟度)	開脚130℃開けばベスト
② ゼットポジション	右足あぐら,左足内側後に曲げる(両側行う) ・腰を伸ばし背筋を伸ばす	両足・お尻が地面に着くと良い (股関節を柔らかくする)
③ 長座伸脚	座骨を地面に着けたまま両足を投げ出し座る (背筋を伸ばして)	背筋を伸ばした状態で両足全体が地面に着くように(柔軟性)
④ ロールアップ	寝る→両手前→ゆっくり上体を起こす→ ゆっくり寝る(背中を丸めない)	なるべく膝を曲げず反動をつけなくて腹筋を使って行う
⑤ サイドシットアップ	横向きに寝て右肘と右足のかかとを床に着け →左手を体の線に沿って上げ、左足を伸ばし お尻を上げて静止3秒(両側行う)	お尻の筋肉・脇腹の筋肉を使って静止3秒できればOK
⑥ プッシュアップ	腕立て伏せ 背筋を伸ばし脇を閉め、膝を地面に着かない ようにゆっくり3回行う	5cm下げられるとベスト (姿勢に気をつけ上腕筋・三角筋・大胸筋を使う)
⑦ ヒールレイズ	・ウォーミングup スタンス肩幅、両足かかとup.down3回 ・右足後ろへ上げ左足だけでup.down10回 (反対の足も同様に)	片足立ちの姿勢をキープ ゆっくり行いふくらはぎを使う

<足の指の感覚,強度> * 指は蹴る動作に重要な役割を担っている

⑧ 指の機能度チェック (2人1組)	・1人が指を押す→押された指を当てる ・1人が指を触る→触られた指のみ押す	指は1本ずつ機能するようにしたい
⑨ 力の弱い指をチェック (2人1組)	1人が足の下へ手を置き、親指から順に 1本ずつ押していく。力が伝わらない指を 教える	両足とも、均等した力があることが望ましい
⑩ 指定した部分を動かす	・親指だけ上下に動かす →親指以外全部を上下に動かす ・全部指を上げる →小指から順に下げていく	指を自由自在に動かすことができることが望ましい
⑪ 指を開く	・親指だけ外側・内側に動かす ・小指だけ外側・内側に動かす	指にしっかり力が入るようになる (訓練するとできるようになる)



②



⑤



⑨

<室内でのトレーニング> 腹筋・背筋・脇腹を伸ばす

○仰向けに寝た状態から

- ・足の裏を全部つけて膝を立てる(拳1個分足開く)
→骨盤からお尻を上げる→背骨から下げる(骨を1節ずつ動かしていくように意識して)up.down
- お尻を上げる→右足up.左足up.交互に上げる(背筋を伸ばして) a
- 頭の後ろで手を組み、頭を起こすup.down
- 頭の後ろで手を組み、頭を起こす→前ならえ→太ももキャッチ→引っ張る→セット→戻る
(動作を1つずつ正確に行うことが大切 3~5回)

- 四つんばいの姿勢から
→右手前に伸ばす→左足を後に伸ばす→10秒(反対も) 背筋伸ばして
- うつ伏せから→両肘を床に着け、お腹を上げてキープ
→右足up.左足up(体がローリングしないように)



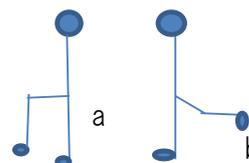
- サイドシップアップ
→横向きに寝て右肘に体重を乗せ足をクロスさせて伸ばす
→左手上げ頭の上へ脇腹を伸ばす→お尻をup.down これを繰り返す(反対も)
(戻すときにお尻は床すれすれまで下げる)

<目のトレーニング>

- * 椅子に座り、親指だけたてて両手を真横に伸ばす
→左右の親指を目だけで交互に見る、20秒間で何往復できたか
→お水を飲む→再度20秒間交互に見る
→1回目より往復回数が増えていたらその人にはお水が合っている
(同じ回数、回数が減った人は違う飲み物でやってみると自分に合う物が探せる)
- * 目を1周させる
→見てる人は目の動き方が均等になっているかを見てあげる(偏りはないか)
- * 2人1組
・1人の人が指をさしたところを目で追っていく 20秒

<外で、立ったままでのトレーニング>

- 腹筋・股関節: 気をつけの姿勢~両手腰
→ももから右足上げる左足上げる交互に(腰を上げないように)
→ももから右足上げ外へ回す、内側へ回す(左も)
→ももから右足上げる(a),蹴り出す(b) (左も)
→ももから右足を上げ開く閉じる、5回くらい(左も)
- 全身: 足肩幅、両手ぐーにしてお辞儀
→両手上げる→右へひねる→お辞儀→戻る→左へひねる→お辞儀→戻る
(動作をゆっくり背筋を伸ばして行う)
: 右上手へ左手下へ引っ張り背中を伸ばす
→左手を外側に回し肩をひね(左も)
- 股関節: 両足開く
→両手で足首をつかむ→手の甲でふくらはぎを触る→かかとを掴む
- 腹筋・背筋
→両膝立ち、前へならえ→息を吐きながら後ろへ反る→戻る
→ひねりながら反る(右側は右肘を引きながら)
(左側は左肘を引きながら)
- 足のストレッチ
→両足前後に開く→後足のアキレス腱を伸ばす→膝を曲げ膝を床に着ける(これを両足行う)



- ☆トレーニングを終えて再度体のチェック①~⑦を行う
全体的に柔軟性・筋力もプラスになっているか確認します。



目の
トレーニング



トレーニングを終え
再度、体のチェック中

体の筋力が少ない部分、指の機能が劣っているもの、動体視力等、自分の体をよく知ることができます。今日のトレーニング方法を少しずつ実践しながら弱い部分を強化していきましょう。
☆練習前の30分程度、ストレッチ・トレーニングを行うことはとても大切です☆
(玉乃真理子先生の動画も配信中ですのでぜひご覧ください)

中央エリア研修会

[会場] いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ
〒920-0355 金沢市雅日野町北222 TEL076-268-2222

日程	時間	内容	会場
3月8日 (火)	9:30	受付開始	アリーナ前
	10:00	本部テーマ 「PLAY&STAY TENNIS 10s」の導入から発展メニュー 90～120分のイベントの進め方 講師：樗木 聖（ちしゃき ひじり）氏	
	12:00	昼食	
	13:00	中央エリアテーマ 「骨ストレッチ」 講師：川口 雅樹 氏 北陸学院高等学校教諭・陸上部顧問 骨ストレッチ認定指導者	
	15:00	終了・解散	

※持参するもの：筆記用具、室内用シューズ

※動きやすい服装でお越しください。

※車でお越しの方はラケットをお持ちください

中央エリア研修会

〔参加者名簿〕

本部		支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
会長	飯田 藍	16 長野	奥原穂奈美	支部長	20 福井	庄内みつ子	支部長	
理事長	小泉 弘子		桜井 久恵	普及委員長		西口 早苗	副支部長	
クレスト委員長	岩田祐加子		上村 和美	事務局		村田修美江	理事長	
普及委員長	星山笑惟子		沢本 咲幸	普及委員		畑 淳子	常務理事	
		17 新潟	湯本 潤子	支部長 <small>(北信越地域理事)</small>		木原 裕子	常務理事	
			中村美重子	常務理事		細川 広乃	理事	
			中山佐和子	理事		下宮 順子	理事	
			佐藤美佐子	理事		白崎真智子	会員	
		18 富山	八ツ橋幸代	支部長	21 静岡	浦島由紀子	会員	
			山木 葉子	副支部長		角谷 好見	会員	
			飛弾野朋子	常務理事		笠島小百美	会員	
			松田佐和子	常務理事		大畑始生子	支部長	
			鈴木千香子	常務理事	22 愛知	鈴木 洋子	副支部長	
			青木 春美	委員		尾林 恵子	支部長 <small>(東海地域理事)</small>	
			熊谷 恵子	委員		竹田恵美子	副支部長	
			高見ゆかり	委員		堀本万里子	副支部長	
			水上 和代	委員	23 岐阜	名里美穂子	支部長	
			福井 真澄	委員		藤原ちえみ	副支部長	
			森田 浩美	委員		24 三重	山田 ゆり	副支部長
			舩 誠美	委員			植田 和代	理事長
			藤田千鶴子	委員	25 滋賀	中村 香苗	支部長	
			磯崎 祐子	委員		今井 礼子	副支部長	
			千田 とよ	委員	26 京都	土屋 章子	理事長	
			銚井 礼子	委員		—	—	
		19 石川	金谷 郁子	支部長	27 奈良	杉江 多鶴子	支部長	
			須田 美子	副支部長		灰岡 美千代	常任理事	
			金平真喜美	理事長	28 和歌山	中村 三知子	支部長	
			小坂由美子	副理事長		土井 美江	理事	
			宮本 典子	副理事長	29 大阪	海原 真弓	支部長 <small>(関西地域理事)</small>	
			三原 良子	会計		佐藤 博子	理事長	
			向 信子	書記	30 兵庫	松田 英美	支部長	
			山口 香	理事		朝倉恵美子	理事	
			村田 香	理事				
			高山万紀子	理事				
			関戸 麗子	理事				
			石田美津子	理事				
			伊勢 早苗	理事				
			早川香世子	理事				
			中田 智子	理事				
			喜多加津代	理事	本部参加者	4名		
			田中 昌枝	理事	支部参加者	73名		
			山村 千尋	理事	計	77名		

・・・「骨ストレッチ」・・・

講師 川口 雅樹氏 ・北陸学院高等学校教諭 陸上部顧問
・骨ストレッチ認定指導員

(1)「骨ストレッチ」とは

- ・骨をうまく連動させ、滑らかな体の動きを実現させる動的ストレッチの1つである
- ・「骨ストレッチ」を行うことにより、体は柔らかくなり、怪我の防止、パフォーマンスの向上につながる
- ・体は體とも書く、これは昔から骨を豊かにすることに寄って健康を保てるという意味である

(2)メソッド

※「骨ストレッチ」の基本ポーズ



親指と小指をつなぎ、もう一方の手の親指、小指で手首の骨をつかむ
・車に例えると親指はブレーキ、小指はアクセル、この指をつなぐことに寄って体がニュートラルの状態になり、体が緩み、この状態でメソッドを行う

- ・メソッドを行う前に両腕を回し、自分の肩、腕の回り具合を確認しておく
- ・メソッドは「笑顔」で行うこと、「笑顔」は体をととても緩む状態にする

★上半身を整えるメソッドの紹介

①手首ブラブラ



基本ポーズをお臍前で左右に力を抜きぶらぶらさせる
・両手7回程度行う

②手首肘ブラブラ



基本ポーズの手首を抑えている親指、小指で肘の両脇を抑え上から下に力を抜き落とす
・両腕7回程度行う

③手首肩甲骨ストレッチ



基本ポーズを作り、肘を直角に曲げ頭の横に持ってくるそのままの状態を固定させたまま、上げている腕の後方にゆっくりと引く
・両腕10回程度行う
※肘が直角に曲がっていることが重要
力を入れて無理に後方に引こうとしない様に

④手首背伸び



基本ポーズを作りそのまま腕を上げ、手首を押さえている手で上に引き上げる
・両腕7回程度行う

※肩甲骨に意識を置く様にする

①～④のメソッドをそれぞれ行った後、両腕を回してみると
行う前より軽く動くことが分かる ※肩こり改善にも非常に有効である

⑤鎖骨ひねり



両側の鎖骨を親指と小指で上下に抑え、体を左右にひねる
・7回程度行う

※鎖骨が動くと肩甲骨、肋骨、骨盤などが連動し、全身が滑らかに動く様になる

※この状態でテニスの素振りを行うと、いつもより軽くラケットを振ることが出来る

(注)このメソッドは日頃から行う様にする、試合前にはしない様にする

★下半身を整えるメソッドの紹介

まずはその場で足踏みをし、自分で足の重さ、動きを確認して置く

⑥足首回し



左手で左足首をつかみ、右手で足の裏をつかむ様にして足首をグルグル回す
・両足10回程度行う

⑦股関節の柔軟メソッド

手は基本のポーズにし、右足は普通にし、左足を内側に向け、股関節を意識しながら腰をグルグル回す

・両足10回程度行う



上から見た足の形

⑧太ももストレッチ



定番の太もものストレッチをする際曲げている足の足首を上から親指と小指でしっかり押さえて行う

・両足10秒～20秒行う

⑨足ほどき



足は多くの骨で構成されている
まず足の甲を親指の腹や拳のギザギザの部分を使ってしっかりと揉み解す
・体重を支えている足を柔らかくすることにより体が軽くなり疲れを残さないことにつながる

⑩レッグランジ



左足を直角に曲げ、右足を後方に伸ばし、左手の親指と小指でしっかりと左足首をつかむ、そのまま前方に足を開いていく
右手を前方について体全体をなるべく伸ばす様にする

⑥～⑩のメソッドをそれぞれ行った後
足踏みをしてみると、行う前より足が非常に軽くなるのが分かる
※「柔軟な足腰」を作り、「体幹」を使う上で役立つメソッドである

★歩きながら行うメソッドの紹介

歩き方が悪いと一歩一歩体を固めることとなる
足を使って歩こうとすると足の筋力だけに頼ってしまい疲れてしまうが
後ろ向きに歩いた時は、自然と前に進んで行くのを感じる
これは足より先に頭の重さで自然と足が前に(後ろに)出るのである

日頃より歩く時は体幹(胴体)が先に出る様に心掛けて歩くようにすると良い
そうすれば疲れることなくスムーズに歩けるようになる



悪い歩き方、良い歩き方を体験中

①たけしウォーク

ポケットに両手を入れ(末端を制御する)鎖骨を意識して両肩を交互に回して歩く

②ハンマーウォーク

手は基本のポーズにし、右足は普通に、左足は内側に向け
手を上に上げ時計周りにグルグル回しながら歩く
同じ要領で反対の手足でも行う

③壁押し

両手で壁を軽く押し、その反動を使って元の位置に戻る
7回程度行う

①～③を行うことにより、体全体がほぐれ柔軟な体になる

(3)まとめ

静的ストレッチ(筋肉及び腱を伸ばすストレッチ)だけを行うと筋肉、腱は伸びるが
体は伸びた箇所を縮まそうとするため、かえって体を重くし、動きを低下させることがある

日頃から「骨ストレッチ」を行うことにより「柔軟な体」「動ける体」を作ることが出来る
怪我から体を守り、パフォーマンスを向上させるために「骨の活用」は非常に重要である



「手首背伸び」



川口先生の基本ポーズ



「手首ブラブラ」

※参考資料 「誰でも早く走れる骨ストレッチ」 松村卓著
「ゆるめる力骨ストレッチ」 松村卓著

西エリア研修会

[会場] サンピアセリーズ

高知県高知市高須砂地155 Tel 03-5963-0200

日程	時間	内容	会場
3月15日(火)	9:30	受付開始	体育館
	10:00	本部テーマ 「PLAY&STAY TENNIS10s」の導入から発展メニュー 講師:黒田 祐加氏	
	12:00	昼食	
	13:00	西エリアのテーマ 「スポーツにおけるメンタルトレーニング」 講師:林 繁實氏	
	15:00	終了	
	15:15	連絡事項後終了解散	

☆持参する物 : 筆記用具、動きやすい服装 ラケット

☆15日のお弁当の注文受付ます。

西エリア研修会

〔参加者名簿〕

本部		支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
会長	飯田 藍	31 岡山	倉地京子	理事		久保田明美	理事	
財務委員長	松内信子		田岡泰子	理事		島村千加	理事	
普及委員長	星山笑惟子	32 広島	中木淳子	支部長		杉本千鶴	理事	
			松本万里江	理事長		竹下玲子	理事	
			宮腰清美	常務理事		田代貴美代	理事	
			33 鳥取	大谷洋子		支部長(中国地域理事)	永野 縁	理事
		影井芳子		理事長		西山弘子	理事	
		黒多光代		常任理事		二宮眞知子	理事	
		小河和美		理事		宮地潮路	理事	
		34 島根	高木峰子	支部長		吉田純子	理事	
			大野和子	理事長		平井由香	理事	
		35 山口	杉本和子	支部長		井上浩子	会員	
			河村久美子	理事長		松村絵里子	会員	
		36 香川	藤原 雅代	支部長(四国地域理事)		津野小百合	会員	
			福田智津子	理事長		吉村久美子	会員	
			吉原 直子	副理事長		濱川妙子	会員	
			横山悦子	常務理事		黒原智里	会員	
			高嶋雅子	理事		40 福岡	佐々木信子	支部長
			河野美佐代	理事			近藤茂代	副理事長
		37 愛媛	越智美智代	支部長		森田智保	理事長	
			福田幸子	理事長		最所信子		
			渡部麻耶	運営長		41 佐賀	森 扶美	支部長(北九州地域理事)
			矢野浩美	庶務			有岡美鈴	理事長
			北岡ゆかり	普及委員長		42 長崎	山口多恵子	支部長
			西田理恵	HP担当	永野節子		理事	
		38 徳島	南谷寿子	支部長	43 大分	平山成美	理事	
			坂東久美子	副支部長		安部康子	支部長	
			中野春子	理事長		佐藤文子	事務局長	
			丁野恵子	会計		内田陽子	常任理事	
			鹿子真紀	書記		佐藤朋子	常任理事	
			三好圭子	理事		44 熊本	野原美由紀	支部長
			吉田和子	理事			関 美香	常務理事
			佐野 薫	理事		45 宮崎	—	—
			大久保美由紀	理事			外山千鶴子	副支部長
			武岡一代	理事		46 鹿児島	竹之内和子	支部長(南九州地域理事)
		高橋喜久子	支部長	愛甲涼子	理事長			
		39 高知	小笠原貴美子	副支部長	47 沖縄	大城明美	支部長	
			中山京子	理事長		小録芳子	副支部長	
			有澤恵子	理事		本部参加者		3名
			小野佐路	理事		支部参加者		78名
			北村二美	理事		計		81名

…「スポーツにおけるメンタルトレーニング」…

講師 林 繁實氏

- * 日本体育協会、陸上競技ナショナルコーチ
- * アトランタオリンピックマラソン支援コーチ
- * コーチの為のトレーニング学、スポーツ学、医学、人間学

メンタルとは精神や心

メンタルは「こうありたい」という目標と関わりが深く、どのレベルに目標を置かかで変わってくる。

メンタルの一番大事なかわり

- ※ 強い目標をもってるかどうか
 - ・ 心の動き方が変わる
 - ・ しっかりした目標を持つ選手は日常生活の態度も必ず変わってくる
- ※ 目標が曖昧ないい加減な学生
 - ・ 日常生活も練習も曖昧
 - ・ 良い素質があっても強くなれない
 - ・ 「たれば」選手になってしまう

「自分がこうなりたい」という目標は大きな目標であっても身近で手が届きそうな目標から段々に積み上げていくことが大事なことである。

目標の明確さ、特に指導者は意識づけ、動機づけができるか必要である。

メンタルは天性の素質ではなく練習によって身につける技術であり鍛えることによって変わってくる
実力差があってもメンタルによって勝負が逆転することがある、それが勝負強さに繋がる。

勝負強い選手はどんなメンタルをつけているのか

脳と関係している。

五感から情報を入れ大脳で判断して命令をだし神経を通して運動という動作に代わる。
情報の伝達から行動までには時間差が生じます。スポーツでの運動での基本は反射運動がおもな行動。この時間差はメンタルトレーニングによって対応できる。

メンタルトレーニングについて

スポーツに残された最後の分野がスポーツ心理学。

アメリカ・カナダ・日本の一流選手やコーチからの率直な意見は

「選手として成功できるかできないかは50%以上が精神的な強さにかかっている」

と認めているし、「会心のプレーを支えるのは70%~90%はメンタルな要素だ」と言っているにも関わらず、メンタルトレーニングについては「全体の5%~10%」しか費やしていない。

競技・技術に走り後回しにされている。しかもその強化方法も曖昧である。

スポーツマンの心理を分解する

- ① プレーの安定性は精神的安定の結果である。
- ② 選手・チームの結果は各選手の内面的な状態を正確に反映している。
ポジティブ 凄く上がって緊張している。
ネガティブ 凄く下がって無緊張。(燃えない・怖気づいている)
ポジティブかネガティブかで結果が違って表れる。
- ③ 実力をフルに発揮できるかは選手・チームの内部に「ある特別な心理状態を作り出し、維持できるかどうかにかかっている」。
特別な心理状態⇒体はリラックスしていながら、自信に満ち集中力がみなぎっている。
強いチームは7割~8割は練習の話。
弱いチームは他の競技以外の話。
チームの雰囲気的大事。

分析

- ① 安定した力を発揮するには精神的な持続力が要求される。
心理的に起伏が激しい人はどこかに問題があり戦績も安定しない。
その苦しさを乗り越えた時その喜びは大きい、そういうことによって心が強くなる。
好きなことをやる時はいくらでも体は動くが、嫌いなことをするときには体の動きは悪くなる
いやだと思うと心が止まり身体が疲れる。
自分がやってる事に対していやと思わず、これをやればご褒美があると思う。
スポーツの感動と感激・喜びはどこにあるか、それは「あなたの心のそばにある」。
苦しさの裏側にそこを乗り越えた時の感激や喜びは大きい。
そういうことによって心が強くなる。
信じる者は救われる。コーチを信じ、自分を信じてやる。
好調を維持するには心理的コントロールが前提条件となる。心が体を動かす。

あがりの状態

適度な緊張感とあがりは実力を発揮出来る事に繋がるが過緊張の状態になってしまうと体がガチガチになったりオロオロして本来の動きができなくなってしまう。
あがりには、狭窄化と拡散化がある。
ゾーンにはまった時は何をしてもはまる。
調子の良い時は走っても全く苦しくない
心も冷静、集中しているから周りの応援も耳に入らない。

調子の悪い時

距離が長く感じ雑音が入ってくる。
過緊張は何をやっているのかわからない、会場に行っても気分がのらない。
狭窄化は自己を失ってる状態。
心が小さく固まって内にこもってしまい、足が地につかなくウロウロする。
拡散化は自分のやるべきことが見失われてしまう。
周囲の状況ばかり気になり集中できず落ち着かない、おじけづく。
観衆・試合の質・勝敗の意識・競争相手の質・自分のプレーに自信が無い時。

さがりの状態

- ① 試合会場に来ているのに今ひとつ気分がのってこないとか闘争心がわかない。
いろいろな事が気になって注意散漫になったり、おじけづいたり、やる気をなくしてしまう。
目標の設定が高いか低いかで違ってくる。
全国大会出場か優勝するのかわかっても違ってくる。
何を目標にし、それを達成できるかが大事。目標達成のための練習行い技術・精神面・戦術など試合で想定されるか内容を身につける事によって精神的安定は生まれてくる。
出来ないことができたり、繰り返してきた、さらにレベルを上げた技術・戦術ができると精神的安定が生まれてくる。
練習で出来なかったことは、試合で行き成りできるはずがないばかりかミスに繋がる。
精神的に強い選手は、正しい思考習慣を身につけている。
全国大会上位選手に勝ったことで満足して喜んでいてそこで終わり、目標が高いか低いかでモチベーションが決まる。
- ② 選手・チームの結果は、各選手の内面的な状態を正確に反映している。
プレーの出来不出来はその時々の内面的の反映である。不安を感じていればミスに繋がりが理想的な集中ができていればごく自然に好プレーができる。
「勝ちたい」→受け身⇒自分自身のプレッシャー。
「負けたくない」→攻めの気持ち＝負けず嫌い、悔しさから強さが身に付き成長に繋がる。
試合に負けて悔しく思わないと、次に繋がらない。
「負けて悔しい」と思う気持ちは自分が勝つことが前提で負けたのか、格上の相手と戦っても「勝ってこない、どうせ負ける」と思わず、「1点でも取ってやろう、あわよくばチャンスをつかんで勝ちパターンにと思って攻めの気持ちで戦った時に出る気持ち。
負けて悔しさ、負けたくないと言う気持ちが心を動かしメンタルが強くなることに繋がる。
今できることを全力で出し尽くしたかどうかという事が大事です。
- ③ 選手・チームが実力をフルに発揮できるかどうかは、選手自身やチームの内部にある特別な心理状態をつくりだし、持続できるかどうかにかかっている。
※ある特別な心理状況とは「体がリラックスしていながら、自信に満ち集中力がみなぎっている状態である」。

肉体的なりラックス

試合前に筋肉の緊張や神経の高ぶりがあっても、試合が始まった時、肉体的に非常にリラックスしており、筋肉の緊張は全くみられない。
ウォーミングアップの中で精神的にも肉体的にもリラックスできると精神的な集中力が高まりいい結果に繋がる。
「行動」のルーティン(習慣)化はモチベーションのアップ維持に繋がる。
自分自身への集中、肉体的なりラックスを作り出す。

落ち着き

気持ちが落ち着いていると対戦相手やボールがゆっくり、はっきり見える。
ボールが止まって見える時はゲームを楽しんでいる。
気持ちをあおり、自分を興奮させるとあせりとミスに繋がる。
(ゾーンの状態)
緊張感が高くもなく低くもなく程よい状態に保たれている。さらに気持ちが強く集中している状態。
苦しさの裏に感動と感激が待っている。勝負どころを知ることが大切。

不安の解消

少しでも不安や緊張を感じるとプレーのレベルは下がる。プレッシャーに強い選手はプレッシャーを感じることなく、あるいはプレッシャーを乗り越えてゲームに集中する精神的技術を備えている。
プレッシャーじゃなくなり、ゲームに集中することに繋がっていく。
人事を尽くして天命を待つ。
やり残した練習や技術があれば不安材料になる。
達成感を積み重ねる。達成感とは、練習の積み重ねから生まれるもので今まで出来なかった技術などが出来た時に得られたり、勝つことを繰り返すことでメンタルは段々とレベルアップしてくる。

意欲

好プレーを生み出すエネルギーの源は一言で表現すれば「スポーツをする喜び」である。
その時々をプレーを楽しみ、愛することが何よりの精神的エネルギーを浮き立たせてくれる。
エネルギーには積極的・肯定的なポジティブ・エネルギーと、消極的・否定的なネガティブ・エネルギーの二種類がある。このポジティブ・エネルギーが大きいほど成績も向上する。
ポジティブ・エネルギー→良い方良い方に考え、プレーを楽しむ。
ネガティブ・エネルギー→悪い方悪い方に考えホルモンバランスも悪くなり、アドレナリンの出方も悪い。
悪い方に考えると悪い結果がでてくる。

楽しさ

楽しい時ほど成績はいい。プレーを楽しまなければ、リラックス、落ち着き、意欲、楽天的な態度は生まれない。楽しむことがエネルギーの源であり、大切な要素である。「闘い」そのものを愛し楽しんでこそ一流選手の仲間入りができる。

無理のない努力

やたら自分を追い込んで努力してもいいプレーはできない。体に余分な力が入り、気持ちも乱れて期待したほどの成果はあがらない。疲れてきたらミスが多くなるし、雑になり怪我に繋がる。
限度を超えない範囲でやると成果があがり技術力がアップする。

自然なプレー

試合中は頭に詰め込んだ知識は忘れた方がいい。細かい技術にこだわりすぎて自滅する。
余計な意識に集中力を妨げられることなく自然なプレーを心掛ける。
ジュニア(全集法)→自然な動きを阻害しないように自由にその動きの中で修正。
一般(分解法)→分けて教える、次に繋がっていく。

集中力

集中しようと努力しても無理、あえて集中しようと思わない時の方が結果的に集中できいいプレーに繋がるケースが多い。
考えすぎて頭でプレーをしようとするときこちなく自然なプレーができない、試合中は何も考えず集中したがいい結果が生まれる。
意識しすぎて細かい動きを気にするとギコチなくなり動きがおかしくなる。
・空を見たりルーティンをすることで集中できる。
・腹式呼吸は気持ちが落ち着く。自分はどういうルーティンをするか。
・スイッチの切り替えを持っているか、自然体の心をもっているか。

自信は練習に裏付けされたものと、試合経験から生まれる。
全国大会の県予選で、勝ってしまうとそこで終わってしまい、全国大会に出場するだけでは良い結果は残せない。全国大会で活躍できるチームは全国でいかに戦うかを考えている。

飯田会長より

楽しむことが限らないエネルギーの源であり、他の何物にも代えがたい大切な要素である。
「闘い」そのものを愛し楽しんで一流選手の仲間入りができる。楽しさを伝達するのは会話が必要なんです
ということ。一番いいのは猛練習を繰り返すより体の力を抜いて楽な気持ちで取り組む方が成果があり
結果も安定してくるという事。自然なプレーを心掛けること。

私もそれを無意識の中の意識でプレーすると結果が出易いと自分自身では思っています。

こういう形で皆さんがメンタルの勉強をしたいと思われたことは素晴らしいことだと思いますので、
いろんな所でお役に立てて頂ければと思います。

本日はこういう講義、あるいは午前中はPLAY & STAYと、いろんなことを皆様に伝達することができました
事を嬉しく思います。

今後とも皆さんの意見をお聞かせいただきますよう、よろしくお願いします。