

***Special
Olympics
Nippon***



テニス・コーチクリニック

SON・テニス競技部会作成



2010/05/15

1. テニスの諸特性

- テニスは生涯にわたりプレイを楽しめるスポーツ
- ラケットを用いボールを打ち合うゲームで、シングルスとダブルスがある
- 硬式と軟式があるが、世界的には硬式が主流
- もとの形は「ジュー・ド・ポーム;手のひらのゲーム」
- 考案者: イギリス人のウィングヒールドで1873年に発表された(ロウン・テニス)
- 最初は砂時計型のコートでプレイしていました
- 日本最初のオリンピック・メダリストはテニスの選手(1920年:オランダのアントワープ、銀メダル)

SOにおけるテニスの位置づけ

- SOではテニスというスポーツが、アスリートにとって**理想的なレジャースポーツ**と認識
- テニス⇔**身体の調整 & レジャーの楽しみ**が存在しているから
- 基本的には国際テニス連盟**(ITF)のルールが適用**される
- SO独自の公式ルールも存在する

2. テニスプログラムの普及状況

- SO国内の概要

現在、国内の地区組織でテニスをプログラムに入れているのは、22箇所の地区となっている。

(2017年末現在)

- テニスはルールが複雑である点が、アスリートにとってネックといえる。

- SO世界全体の概要

夏季世界大会において、テニス競技に出場する国の数は、概ね40ヶ国となっている。

(2015年夏季世界大会ロサンゼルス)

3. プログラムの目標・成果

長期目標

- テニスのゲームに必要な基本的技術・行動を習得し、ルールを理解することでゲームが楽しくできる

短期目標

- 練習・ゲーム前に、適切な準備運動ができる
- ルール・用語を理解する
- 反復練習の繰り返しにより、技術を高める
- スポーツマンシップを発揮してプレイできる

成果

- 健康状態の改善
- 手と目の共同作業・身体能力の向上
- コミュニケーション能力・社会性の向上
- 生涯スポーツへの動機付け

ラケットは大切に扱おう！ 整理整頓が大切！





ボールを拾い集めるカテゴリー2のアスリートとコーチたち

4. 組織マネジメント

- ヘッドコーチHC1名：プログラム全体を統括する
- サブ・ヘッドコーチSHC1名：ヘッドコーチをアシストするとともに、ヘッドコーチ不在の場合はプログラムを統括する
- グループチーフGC：個々のグループのプログラムを展開する
- コーチ：グループのアスリートの活動を支援する
- プログラムマネージャーPM：出欠管理、予算管理など、プログラム全体のマネジメントを担当する

コーチの役割

スペシャルオリンピックス・スポーツ
ルールの熟知・理解

基礎的スキル指導

グループ活動の活用

新しい練習方法の研究

情報の共有

会場を最大限に
利用する

アシスタントコーチの
監督・指導



**Special
Olympics**
Nippon

ユニファイドスポーツ
チームメート

競技ルールの指導

最低8週間の
トレーニング・競技会
の実施

安全な環境の確保

アスリートの
メディカルチェックの把握

パートナーの発掘

5. リスクマネジメント

- メディカルチェックの結果を、プログラム開始前にコーチングスタッフ全員が確認し、把握する
- 緊急時の連絡体制、連絡網を準備する
- 最寄りの病院(休日診療病院)を把握する
- 発作などが出た場合は、ファミリーに確認し対応する
- 事故や怪我が発生した場合などは、必ず記録を残し、委員会などに報告する
- 救急法講習会などを積極的に受講する

6. テニス競技部会作成DVDの紹介

- DVDを観て、そのような個人競技が
ありなのか、またポイントの配点や基準
などを理解する
- まずは視覚を通してテニス競技の全
体像を把握する

7. SOにおけるテニスのルール

- 競技会における種目

セクションA-公式競技

シングルス

ダブルス

ユニファイド・ダブルス

USTA/個人技能競技会

試合終了！ 真剣そのものの握手！ 迫力を感じるなー！



セクションB-競技ルール

マッチプレイ

- ①SOのテニスの試合は、1セットマッチで行われます。
- ②1セットは、ノーアドバンテージ(デュースなし)の6ゲームです。
- ③2ゲーム以上の差をつけて6ゲームを先に取ったら試合終了となります。ゲームカウントが6-6(6ゲームオール)になったときは、12ポイントのタイブレークを行います。
- ④ポイント(得点)は、一般的方法でカウント(0・15・30・40・ゲーム)で進めますが、(0・1・2・3・ゲーム)と数でカウントしてもかまいません。

シングルス:Aさん対Bさんの1対1の試合

(サーブはゲーム毎にA→B→A→B→Aのように変わる)

ダブルス:A・A”ペア対B・B”ペアの2対2の試合

(サーブはゲーム毎にA→B→A“→B”→Aのように変わる)

ユニファイド・ダブルス:ダブルスのペアが、一人のアスリートと一人のパートナー(同性で年齢や技術レベルが接近していることが望ましい)による試合のことをいいます。

ユニファイドスポーツ®

- 同じ競技レベルのアスリートとパートナーがペアとなり、ダブルスで競技をする
- パートナーは性別が異なってもかまわない

いつでもきなさい！



リターン入ってよー！



8. 毎回のプログラムマネジメント

- 出席確認時に、毎回健康チェックシートを提出してもらい、個々のアスリートの健康状態を把握する
- 準備運動・整理運動は毎回実施する
- 本日の目標を伝え、アスリートに目標を認識させる
- 前半と後半の間に、必ず休憩時間を入れ、水分補給やトイレに行かせる
- プログラム終了時に簡単な振り返りと次回の目標設定を行う

9. テニス特有のコーチング

- テニスのボールとラケットに慣れるための遊びを導入段階で入れる
- ボレー(ノーバウンド)の練習からスタートし、その後ストローク(ワンバウンド)の練習に移行する
- スモールステップの練習メニューを準備しておく
- ある程度スキルアップしたと判断できたら、内容を問わずユニファイド・ダブルスにチャレンジさせる
- スポンジボールなどを駆使し、力の弱いアスリートでもテニスが楽しめるように対応する

10. 興味関心持続のための工夫

- 可能な限り、見本を見せて具体的なイメージをつかませる(アスリートになったつもりで実演⇔上手すぎる見本は逆効果になる場合がある)
- 色による区域の認識をわかりやすくする
- スマッシュの導入などでは、落下地点を認識させるためのコーンを用いた練習を実施
- コントロールを意識する練習では、小さなゴールやフープのようなものを用いた練習を実施
- バックハンドストロークの技術習得に繋がるフライングディスクの活用などを取り入れる
- 「できる」「できた」から入っていく

目標となるゴールネット！何球入るかな？



サーブを入れる区域は赤いコーンの中ですよ！





カテゴリー1のスマッシュへの導入の練習です
三角コーンを逆さに抱えその中でボールをキャッチ！！

コーチがんばって

この辺でいいかな？うまくキャッチできるかな？



11. トレーニング時の注意事項

- 周りのアスリートに危害を及ぼすような行為があった場合、休憩させるなどで対応する
- 疲労感や熱中症などの兆候が見られた場合も、休憩させ対応する
- あせらず、あきらめず、あまやかさずの3つの「あ」でアスリートをリードする
- 天候や気温などの自然環境に応じ、練習時間を短縮するなどの措置を講じる

何だかとても楽しそうなアス
リーの山田さんとコーチのマリ
さん。いったい何を話してい
るのかな??



トレーニング時の注意事項

- 天候に左右されないトレーニングの計画
- 反復・定着を繰り返し行う
- 2、3のキーワードの使用
- レベルに合わせた指導
- 継続的評価

準備運動

1. ストレッチをはじめる前にウォームアップを行う(ウォーキング、ジョギング、ウォーキング)
2. ストレッチ状態は20秒～60秒
3. ゆっくり、スムーズに行い、急がない
4. 呼吸は普通どおり行う
5. 順序よく行う

準備体操して今日もがんばるぞー！！



ストレッチ

- 1.足首のストレッチ
- 2.ふくらはぎのストレッチ
- 3.腿のストレッチ
- 4.肩のストレッチ
- 5.手首のストレッチ
- 6.股関節のストレッチ
- 7.腕のストレッチ

コーチングテクニック

- リラックス(あいさつ、声かけ)
- 考え方に柔軟性を持つ
- コーチとしてふさわしい服装・振る舞い
- 大きな声でわかりやすく説明する
- わかりやすい目当ての設定
- ゆっくり丁寧に指導する(スモールステップ)
- ひとつのスキルをしっかりと習得して新しいスキルを教える
- 言葉だけでなくデモンストレーションにより教える
- わかりやすいルールの説明(コーチのルールの熟知)
- ほめて自信を育てる
- 手を出しすぎず、目と心は十分に

服装

- **くつ**: テニスシューズ・ジョギングシューズ・ウォーキングシューズなどバランス、静止摩擦にすぐれたもの
- **シャツ**: ボールを投げるときに腕と肩が動かしやすいもの
- **ソックス**: スポーツ用ソックスが望ましい
- **パンツ**: 伸縮性のあるもの特にひざ、尻の部分
- **季節**: 季節に応じた服装(寒暖)を心がける

※屋外の場合は帽子(キャップ)を使用

12. アスリートのスキル評価

- 個人技能競技の得点を一つの目安としてスキル評価を行う
- ローアビリティーのアスリートには、個人技能競技を用いて記録を残す
- アスリート力が再びテニスプログラムを選択したら、前回の記録を基準に、少しでも記録が良くなることを目標にする
- 基本的には、ほめて技術を伸ばすようにする

スキル評価

1. グリップ及び構え
2. フットワークとリズム
3. ボールの打ち方(フォーム)
4. ルールの理解(動きかた)
5. スコアリング(審判のカウント)
6. 得点方法
7. 戦略・目的
8. 安全性
9. スポーツマンシップ

競技会

ねらい

- 日頃のトレーニングの成果を発表する
- ボランティアとの交流
- 地域への啓発

キーポイント

- 適正なディビジョニングを行う
- 表彰をしメダル・リボンの授与を行う

成果

- 自信・自尊心を育てる
- 次の目標の設定(アスリート・コーチ)

スペシャルオリンピックス日本・宮城 2004テニスプログラム & 競技会の紹介



カテゴリー&ディビジョン

- カテゴリー1

D1 梅田 M29

D2 金 M18

山田 M29

- カテゴリー2

D1 八百屋 M26

熊谷 M25

本田 M27

D2 齊藤 F19

阿部は M13

- カテゴリー3

D1 阿部た M16

廣島 M18

谷口 F15

- カテゴリー4

D1 岩松 M19

高槻 M30

リザルト・結果

- カテゴリー1

D1 梅田(DF)

D2 1位:山田88 2位:金55

- カテゴリー2

D1 1位:熊谷269 2位:本田202 3位:八百屋119

D2 1位:阿部は233 2位:齊藤202

- カテゴリー3

D1 1位:阿部た 2位:谷口 3位:廣島

- カテゴリー4

D1 1位:岩松・高槻

早くボール打ちたいなー！！



回数数えてね



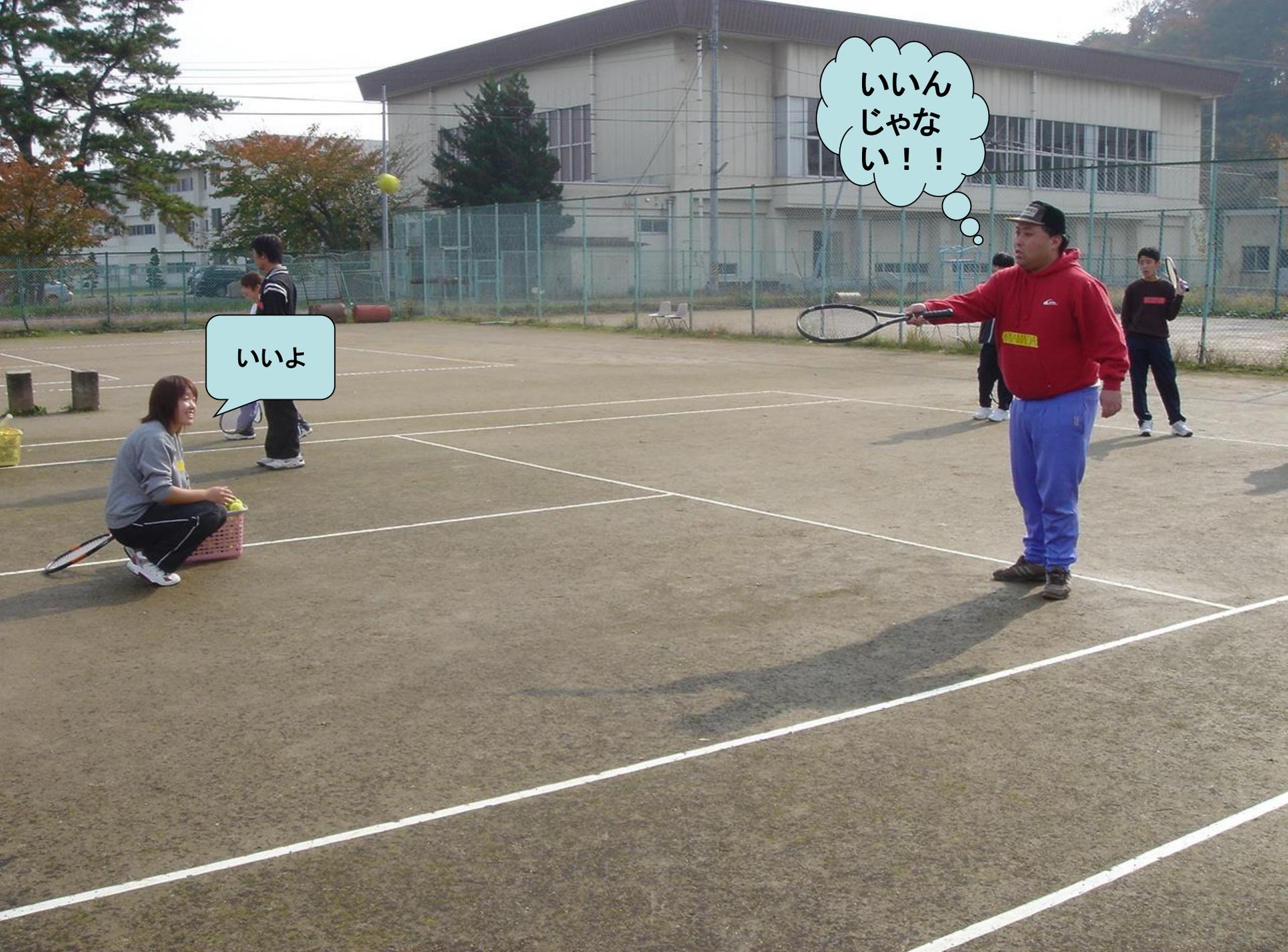
それ

はい



いいん
じゃない！！

いいよ



カメハメハー

いいタイミングだ！



審判もばっちり！
まかせてね



はい、チーズ！パシャ！いい笑顔だ

タオルがし
ぶいでしょ



いい感じで
打てたぞ





引きつけてー
ポレー

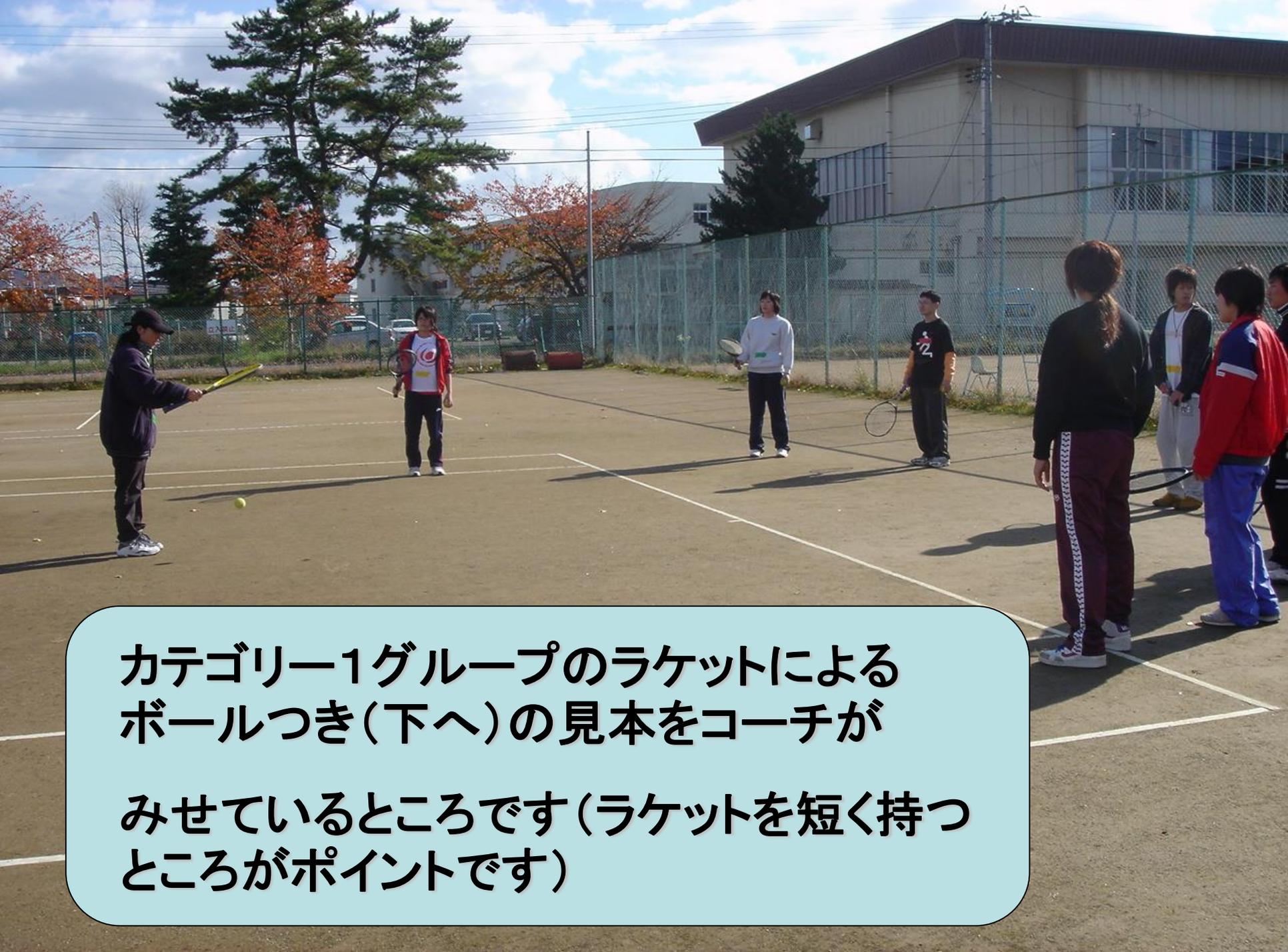
A photograph of an outdoor tennis court. In the foreground, a person wearing a black jacket and dark pants stands on the left side of the court, looking towards the net. The court is marked with white lines and has several orange traffic cones placed around it. In the background, a group of people is playing tennis on another court. A large, multi-story building is visible in the distance. A speech bubble is positioned above the person in the foreground, containing Japanese text.

みのり君、
コーチに向かって
サーブしてね！

カテゴリー1グループのサーブ練習の風景です

カテゴリー2グループのラケットによるボールつき(上へ)



A photograph of a tennis court scene. On the left, a coach in a dark jacket and cap holds a tennis racket with a short grip, demonstrating a technique. A yellow tennis ball is on the ground near him. In the center, a student in a red and white jacket watches. To the right, a group of four students in various tracksuits observe. The background features a chain-link fence, trees with autumn foliage, and a large building under a blue sky with light clouds.

カテゴリー1グループのラケットによる
ボールつき(下へ)の見本をコーチが
みせているところです(ラケットを短く持つ
ところがポイントです)



カテゴリー3・4グループのアップ風景です
近距離でコーチとストロークラリーをしています

怖くて目をつ
ぶっちゃうよー

頑張ってー



ロブを上げるコーチ



ナイスショット！





拾い終わったら次の練習を
始めるよ！

ハイ、ポーズ！パシャ



アスリートは愉快的なテニス仲間です



2010/06/27