

コーチクリニック 【テニス競技】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
テニス部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

(1) テニスの成り立ち

- テニスの成り立ち、歴史的変遷
 - 12,13世紀フランスで生まれた。
手のひら⇒手袋⇒手袋に皮ひもを巻く⇒網を張ったラケット
 - イギリスへ伝わり1450年頃オックスフォード大学を中心に盛んになった。
 - 日本には明治11年アメリカ人によって伝えられた。
舶来の硬球が高価のため普及せず。
明治20年ゴムまりが登場⇒軟式テニス

(1) テニスの成り立ち

- テニスの語源

- **テニスの語源**

- フランス語Tenir(トウニール)の変化形Tenez(トウネ)がTennisの語源
〈Tenez! :ボールに飛びつけ! と言う意味の言葉が訛ったもの〉

- **庭球の語源**

- 日本に伝わってきた当時は「女、子供」のする「庭遊び」と思われていたことから「庭球」と言われた

- **ダンロップ・フォート(ボール)**

- 1890年頃「ダンロップ博士」が「空気入りのゴムチューブ」を開発、
これが後に「ダンロップ・フォート」になった

(1) テニスの成り立ち

- SOでの実施種目 [SO独自の種目を含む]
 1. 個人技能競技
 2. シングルス
 3. ダブルス
 4. 混合ダブルス
 5. ユニファイドスポーツ ダブルス
 6. ユニファイドスポーツ 混合ダブルス
 7. ユニファイドチームテニス

(2) 競技ルール

- 競技ルール [主なポイント、競技特有のマナー]

1. 個人技能競技

7種目の個人技能競技項目からなる

- ①フォアハンド・グランドストローク
- ②バックハンド・グランドストローク
- ③フォアハンド・ボレー
- ④バックハンド・ボレー
- ⑤デュースコートからのサーブ
- ⑥アドバンテージコートからのサーブ
- ⑦動きを伴う左右交互のグランドストローク

※個人技能競技はマキシマムエフォートルールが適用されます。

(2) 競技ルール

- 競技ルール [主なポイント、競技特有のマナー]

2. マッチプレー

次の2つの方法がある

①4ゲーム3セットマッチ

②6ゲーム3セットマッチ

※全てのゲームでノーアドバンテージ・スコアリング
方式が適用される

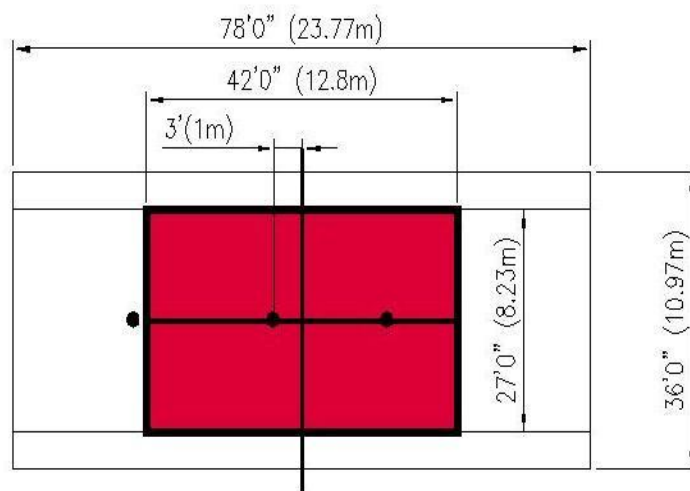
(3) 競技ルール

レベル

すべての能力のアスリートに対し競技の機会を提供するために考案されたレベルである。競技レベル2～5は、シングルス、ダブルス、ミックスダブルス、そしてユニファイドダブルスである。

レベル1

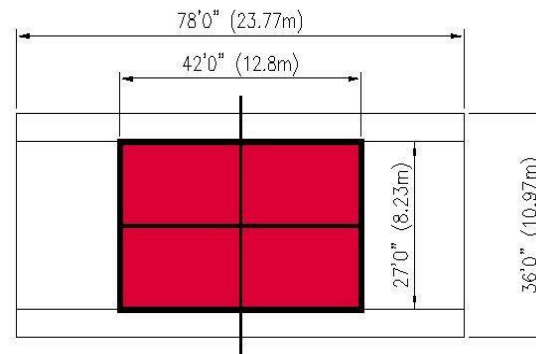
個人技能競技 42フィートコート
テニス評価1.0-1.9 赤色のボール
ITN10.3-10.2



(3) 競技ルール

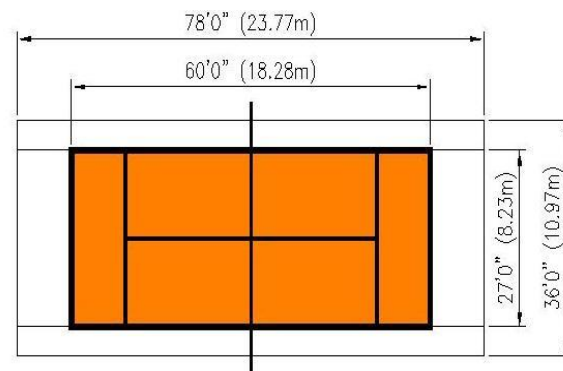
レベル2
マッチプレー
テニス評価2.0-2.9
ITN10.1

42フィートコート
赤色のボール



レベル3
マッチプレー
テニス評価3.0-3.9
ITN10

60フィートコート
オレンジ色のボール





(3) 競技ルール

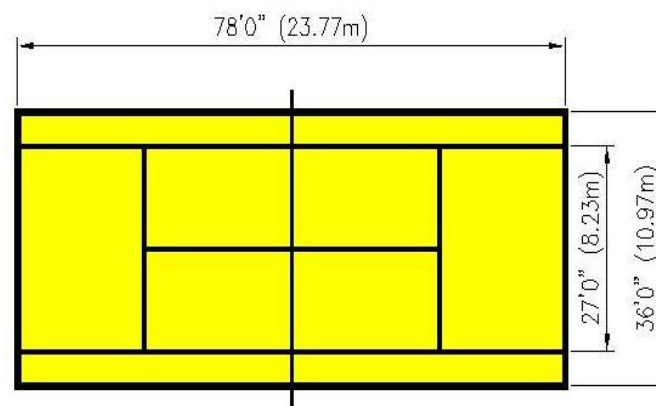
レベル4
マッチプレー
テニス評価3.0-4.9
ITN9

78フィートコート
緑色のボール



レベル5
マッチプレー
テニス評価5.0-8.0
ITN8,7,6

78フィートコート
黄色のボール





(3) 競技ルール

5. スペシャルオリンピックステニス評価シート

アスリート名:	地区組織:	性別:	年齢:
レベル1 (このレベルのアスリートはISCスキルテストを実施)	レベル	E. セカンドサーブ	レベル
① テニスを始めたばかりの選手		① ダブルフォルトがよくおこる	2
② セクションAからGは実施する必要なし		② セカンドサーブをブッシュすることができる	4
A. フォアハンド (FH)		③ コースを選んだセカンドサーブを打つ	6
① 不安定で、弱いFHショットを打つ	2	④ コントロールに深さをつけたセカンドサーブを打つ	7
② コースは選べないが、FHショットを打つ	3	⑤ スピン、コントロール、深さをつけたセカンドサーブを打つ	8
③ コースを選んでFHを打てるが、深さがない	4	F. サーブのリターン	
④ 短いラリーを維持するのに十分なコントロールがあり、深さも改善しつつある	5	① サーブをリターンするのが困難である	2
⑤ コントロールと深さのあるラリー、しかし高さや強さのあるショットは難しい	6	② 時折、サーブをリターンすることができる	3
⑥ 安定して深さのあるラリーができるが、ペースが速くなると不確実になる	7	③ セカンドサーブを一貫してリターンすることができる	4
⑦ コントロールがあり、ペースや深さのある高度なラリーが維持できる	8	④ ファーストサーブはある程度、セカンドサーブは一貫してリターンする	5
B. バックハンド (BH)		⑤ ファースト&セカンドサーブを一貫してリターンする	6
① 不安定で、弱いBHショットを打つ	2	⑥ セカンドサーブを攻撃的にリターンする、ファーストサーブのリターンは弱い	7
② コースは選べないが、BHショットを打つ	3	⑦ ファースト&セカンドサーブ共に攻撃的にリターンすることができる	8
③ コースを選んでBHを打てるが、深さがない	4	G. ボレー	
④ 短いラリーを維持するのに十分なコントロールがあり、深さも改善しつつある	5	① ボレーが不安定、ネットを避ける	3
⑤ コントロールと深さのあるラリー、しかし高さや強さのあるショットは難しい	6	② 安定したFHボレーを打つ、BHボレーは一定しない	4
⑥ 安定して深さのあるラリーができるが、ペースが速くなると不確実になる	7	③ 安定したボレーを打つ、ネットを避ける	5
⑦ コントロールがあり、ペースや深さのある高度なラリーが維持できる	8	④ ネットに向かうことができ、安定したボレーを打つ	6
C. ムーブメント		⑤ ネットへ向かうことに問題ない、後方へうまく移動し、FHとBHボレーを打つ	7
① 固定されたポジション: 打とうとボールの方へ動こうとしない	2	⑥ 攻撃的なFH&BHボレーを打つ	8
② 打つためにボールに向かって1~2歩動く	3	セクション	項目
③ ボールに向かって動く: しかし、コートカバー力は低い	4	A	フォアハンド
④ 大抵のショットに対し、十分なコートカバー力を発揮する動きができる	5	B	バックハンド
⑤ 優れたコートカバー力、短いラリーを維持するのに十分な動き	6	C	ムーブメント
⑥ ボールへの反応が機敏で、優れたコートカバー力がある	7	D	ファーストサーブ
⑦ 卓越したコートカバー力。ボールへの反応が機敏でショット後のリカバー力ができる	8	E	セカンドサーブ
D. ファーストサーブ		F	サーブのリターン
① ファーストサーブは弱い	2	G	ボレー
② スピードの遅いファーストサーブを打つ	4		セクションA~Gの合計
③ スピードのあるファーストサーブを打つ	6		合計を7で割った平均点
④ スピードがあり、コースを選んでファーストサーブを打つ	8		評価点 (最終結果)
評価者名:			
	アスリートの推奨競技レベル	テニス評価点	アスリートが競技すべきレベル:
		1.0-1.9	レベル1-個人技能競技
		2.0-2.9	レベル2-42フィートコート、赤色ボール
		3.0-3.9	レベル3-60フィートコート、オレンジボール
		3.0-4.9	レベル4-78フィート、緑色ボール
		5.0-8.0	レベル5-78フィートコート、黄色ボール



(4) 競技会の流れ

- 競技会の流れ [予選～決勝の流れでの競技特有の事項、競技特有の競技会引率上の諸注意 等]

1. 予選用ディビジョニング

エントリー時に提出された記録に基づいて行われる

2. 決勝用ディビジョニング

予選の結果によって行われる

コーチクリニック 【テニス競技】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
テニス部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

(5) 競技の技術体系

- ① 基本的なグリップと構え
- ② フットワークの重要性
- ③ テイクバック・インパクト・フォロースルーの体得
- ④ 打球の種類
 - ・ストローク ・サーブ ・レシーブ
 - ・ボレー ・スマッシュ 等
- ⑤ 得点方法の理解
- ⑥ 基本的なポジション
- ⑦ 戦略
- ⑧ 安全性
- ⑨ スポーツマンシップ



(6) 競技特有のコーチングテクニック

- ① 指導は必ず見本をやって見せる
- ② 対面ではなく極力同じ方向で指導する
- ③ 大きな声でわかりやすく説明する
- ④ わかりやすい目標の設定
- ⑤ 一つ一つのスキルをゆっくり、丁寧に繰り返して説明する
- ⑥ ルールの説明はわかりやすく説明する
(コーチのルールの熟知が必要)
- ⑦ 球出しはゆっくりと(特に初級のアスリートには)
- ⑧ 褒めて自信を育てる(具体的に認める)





(6) 競技特有のコーチングテクニック

- ⑨ ラケットを振った時に他の人に当たらないように十分な間隔をとる(特にサーブの時は注意する)
- ⑩ 足元に転がっているボールは取り除く
- ⑪ 球拾いは一斉に全員で行い安全確保を図る
- ⑫ 手を出し過ぎず、目と心は十分に
- ⑬ 初心者のアスリートへの球出しは、振るラケットに当てる気持ちで行う





(7)トレーニングプログラムの展開

<開始前～実施中～終了後の留意点>

開始前

- ① プログラム参加受付(出席カード受付)
- ② アスリートの当日の体調確認
- ③ 開始前の十分な水分補給
- ④ 会場の施設確認
 - ・コートは使用できる状態か(ネットも含めて)
 - ・コート周りに危険な物はないか
 - ・トイレの場所
 - ・非常口、AEDの確認



(7)トレーニングプログラムの展開

④ 用具の確認

- ・ラケット ⇒ ひび割れや曲がりはないか
- ・グリップ ⇒ 擦り切れていないか
- ・ガット ⇒ 切れかかったりゆるみはないか



⑤ 服装の確認

- ・季節に合った服装 ⇒ 体温調整
- ・帽子 ⇒ 熱中症予防
- ・靴 ⇒ コートに合った靴底





(7)トレーニングプログラムの展開

実施中

- ① 始まりの挨拶
- ② 準備運動(時間に遅れたアスリートにも行う)
 - ・ウォーミングアップ(静から動へ)
 - ・手先、足先から体全体へ
 - ・徒歩 → ジョギング → ダッシュ
 - ・ダイナミックストレッチで関節の動きを良くする
- ③ 当日のスケジュール説明
- ④ 競技レベル別に分かれる(アスリート、コーチとも)





(7)トレーニングプログラムの展開

- ⑤ 基礎練習
- ⑥ 応用練習
- ⑦ 試合または試合をイメージした練習
- ⑧ 練習、試合終了(コート利用終了時間の15分前)





(7)トレーニングプログラムの展開

終了後

- ① コート整備、用具の後片付けは全員で
(またはアスリートたちに任せる)
 - ② 整理運動
 - ③ 当日の感想発表
 - ④ 連絡事項
 - ⑤ 修了書渡し
 - ⑥ 終りの挨拶
 - ⑦ アスリート個人の記録を書き残す
(次回の情報共有のため)
- ★ クールの最終回には競技会や記録会を行う



コーチクリニック 【テニス競技】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
テニス部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

(8) チームマネジメント

① トレーニングプログラム

- ヘッドコーチは他のコーチとの連携を密にしながらチームの年間方針を立てる。
- 各クールの計画を立てる。
- 日頃からファミリーとの対話を行ったりプログラムにも入ってもらう。

② 競技会

- 競技会運営は多くの人の協力が必要となるため、一般ボランティアの協力、およびファミリーの協力が必要である。
- 審判には公式審判員の協力をお願いする。

(9) 安全管理

- ① 競技の服装・用具・実施環境(場所、天候)の留意点等
 - テニスをするにふさわしい服装
 - テニスシューズ、帽子
 - 用具(ラケット(フレーム、ガット、グリップ)、ボール等)の確認
 - コート、ネットの確認(雨天時の対応)

(10) 安全対策

- ① 緊急時の対応とその体制
 - 転倒、接触、ラケットやボールでのケガ等の時は他のアスリートと離し状態を確認する。
 - ファミリーと相談し病院へ行く、救急車を呼ぶ等の判断、指示をする。
- ② 競技特有の起こりやすい事故(ケガ等)とその応急処置
 - ラケットやボールが当たった時の打撲や転倒での捻挫、骨折等の時はファミリーと状況を判断し、患部をアイシングしたり、救急車を要請したりする。

(10) 安全対策

③ コート周辺のリスク管理

- ・SO以外の利用者と友好的な関係を築く。
(笑顔で挨拶をする、譲り合う、隣のコートにボールが飛んで行っても勝手にコートに入らない)
- ・不審者対策 危機を感じたら管理者と連絡を取る。