

三俣コート テニス教室 のページ

『暫定版』

テニス教室の補足説明として Web ページを作成しました。、その目的はテニス教室の参加者増と PR をはかる事です。その中身は講習内容を主として、これまでの参加者数をはじめ、講習の様子（写真）、今年度教室の開催日程、講師紹介などを広く情報提供しています。この Web ページがテニス教室参加者及び参加を考えている人にとって有益情報となれば幸いです。

ページの 内 容

項 目	ページ
0 ページの内容	1
1 開催のねらい	2
2 これまでの参加者数	2
3 講習の様子（写真）	3
4 今年度の開催日程	5
5 講師紹介	5
6 講習内容の紹介	6
6.1 はじめに	6
6.2 基本について	6
6.3 テニスの基本の概要	6
6.4 練習の心構え	7
6.5 基本技術のポイント	8
6.6 コートマナー（礼儀）	9
8.7 レッスンプログラム	10

この Web ページに関してご意見やご質問があれば、下記のメールアドレスに件名「テニス教室 Web」と記入してご投稿をお願い致します。

メールアドレス：mta@maebashi-tennis.jp

【1. 開催のねらい】

平成30年度（2018年）より、前橋市テニス協会主催のテニス教室を開催してきました。当時、錦織圭選手や大坂なおみ選手などの活躍で、テニス人気が高まり、テニスを楽しみたいという小中学生からシニアまでのご要望に応えようとしたものです。また、令和11（2029）年の群馬国体（現国民スポーツ大会）に向けての選手の発掘・養成ということも考えていました。指導者には前橋市テニス協会所属の優秀な講師陣を揃え、初めてテニスをしようと考えている方から、初心者、中級者、上級者など、それぞれのレベルにあった指導を心がけ多様なニーズにお答えしようとして開催することにしました。

【2. これまでの参加者数】

年度	参加者数		
	回目	ジュニア	一般
平成30年(2018年)	1回目	30	34
	2回目	35	39
令和元年(2019年)	1回目	18	31
	2回目	32	29
令和2年(2020年)	1回目	コロナ禍で中止	コロナ禍で中止
	2回目	37	40
令和3年(2021年)	1回目	23	53
	2回目	25	48
令和4年(2022年)	1回目	38	45
	2回目	36	38
	3回目	32	32
令和5年(2023年)	1回目	23	58
	2回目	29	50
	3回目	31	43
令和6年(2024年)	1回目	22	40
	2回目	29	53
	3回目		

【3. 講習の様子（写真）】

ジュニア対象



一般对象



【4, 今年度の日程】

- 1回目 令和6年4月11日～6月27日までの毎週木曜日8回(予備日を含む)
- 2回目 令和6年7月4日～9月26日までの毎週木曜日8回(予備日を含む)
- 3回目 令和6年10月3日～12月26日までの毎週木曜日8回(予備日を含む)

【5. 講師紹介】

1. 野口英世 (のぐち ひでよ)

- (1)資格 日本スポーツ協会公認テニス指導者コーチ4 (旧上級コーチ)
- (2)所属 ゼネラルローンテニスクラブ 創業
ノグチテニスカレッジ 創業し現在に至る
- (3)戦歴 全日本テニス選手権大会出場、国民体育大会12回出場
群馬県テニス選手権大会10年連続優勝
- (4)指導歴 群馬県内コーチ、選手の強化育成(プロ、全日本、国体、インカレ、インターハイ)
指導歴60年以上(大学や高校のテニス部、県や市のテニス教室など)
- (5)役員歴 群馬県及び前橋市テニス協会理事長並びに副会長
現在は群馬県及び前橋市テニス協会顧問

2. 竹田尚代 (たけだ ひさよ)

- (1)資格 日本スポーツ協会公認テニス指導者コーチ3 (旧コーチ)
日本テニス協会公認B級審判員及びレフリー
- (2)所属 前橋レディーステニスクラブ
- (3)戦歴 全国レディース及びピンクリボン大会群馬県代表
- (4)指導歴 指導歴20年以上(県や市またスポーツ協会主催のテニス教室など)
- (5)役員歴 前橋市テニス協会副理事長、群馬県テニス協会理事

3. 狩野美智子 (かのう みちこ)

- (1)資格 日本スポーツ協会公認テニス指導者コーチ1 (旧指導員)
- (2)所属 MATグループ
- (3)戦歴 全日本テニス選手権大会出場、国民体育大会出場、インターハイ出場
群馬県テニスA級選手権シングルス大会5回優勝・ダブルス23回優勝
- (4)指導歴 指導歴20年以上(市のテニス教室や高校の部活など)
- (5)役員歴 なし

4. 笠原翔真 (かさばら しょうま)

- (1)資格 近い将来取得予定
- (2)所属 ミナミグリーンテニスクラブコーチ
- (3)戦歴 群馬県テニス選手権大会A級シングルスベスト8・ダブルスベスト4
- (4)指導歴 指導歴5年以上(ミナミグリーンテニスクラブや市のテニス教室など)
- (5)役員歴 なし

【6. 講習内容の紹介】

6.1 はじめに

テニス競技はネットを挟んだ長方形のコートで行われ、使用するのはラケットとボールだけという手軽にできることが特徴です。テニスもスポーツである限り他のスポーツと多くの共通点を持っています。しかしまたテニス特有の点も多いのです。競技である以上、**精神力**が必要なことは言うまでもなく、実力が接近している場合には、勝敗はボールを打つ技術だけではなく、絶え間なくコートを動き回る**体力**が必要です。特にテニス競技はいったんプレーを開始したら、**競技中は外部からの助言を受けられません**。従って、試合に勝つためには正確に相手のコート内にボールを入れることが第一の条件であり、ミスをしないように、そして多くのエースを取り、体力の消耗に耐えるための**練習と努力**が必要となります。

6.2 基本について

人は誰も皆早く上手になりたい、強くなりたいと思っています。そこで絶え間ない練習や研究、努力の結果が必ず何らかの形で出てきます。しかし、その練習も自己流でやっているのは、悪い癖が出てしまい、それを直すのは大変な骨が折れます。なにごとにも、物事には基本というものがあり、その基本を正しく知り、それを忠実に守り、反復練習で着実に身につける事が上達の秘訣です。基本は長い間研究され、また多くの人により行われ、そしてこれらを整理した知識であり、このように行えば間違いないという**道**しるべです。

6.3 テニスの基本の概要

(1) 技術上の基本

1. 重要な基本

- ①常にボールをよく見る。ボールから目を離さない。
- ②正しいフットワーク。
- ③ネットに対し上体を横向きにしたままで打つ。
- ④打球と共に体重を打球方向に移動する。
- ⑤ネットに近い方の腰、膝を軸とした回転と屈伸運動。

2. 補助的な基本

- ①準備は常に早く、体にリラックス、リズム、バランス、をもつ。
- ②正しいグリップ、そしてラケット面は手首より上に保つ。
- ③水平スイングによりボールのやや下を打つ。
- ④

1. 基本とするストローク

- ①フォアハンド・ストローク
- ②バックハンド・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スマッシュ
- ⑥サービス

2. 補助的なストローク

- ①ロビング
- ②ハーフ・ボレー

- ③スピン・ショット
- ④スライス・ショット

(2) 戦術及び技術上の基本

1. 心理

精神統一、冷静、自信、闘志、忍耐、決断、勇気、順応性

2. 体力

強靱、機敏、持久性

3. 技術

上記の基本とするストロークの活用、例えばボールを打つレングスの長短、角度や速度、回転といった変化等。しかし、つまるところは実践は基本技の応用問題である。

4. 知的要素

- ①天候、地形、風土を有効に活用
- ②自分と相手の心、体、技術の長短を比較または相手方と自分の方のくせをを研究分析し、相手の予想外な作戦にもその対策を持つ
- ③アンティシペーション。相手の打つボールの球道と球質や次に移るであろう相手の行動とその位置の予測と判断
- ④正しいポジション
- ⑤コンビネーション

6.4 練習の心構え

練習するときの心構え次第によって上達の速度が変わります。次のことを念頭に練習に打ち込むことが大事です。

- (1) はっきりした目的を持つ
- (2) 意欲と闘志を持つ
- (3) 練習に興味を持つ
- (4) 良く聞き、よく見、良く考えよう
- (5) 教えられたことを正しく守ろう
- (6) 教えられたことを何度も繰り返してやってみよう
- (7) ボールに精神を集中しよう
- (8) この一球をを大事に、やさしい球も侮らないようにしよう
- (9) 数多く打とう
- (10) 同じ失敗を何度も繰り返さないようにしよう
- (11) 練習と試合を同じ気持ちでしよう
- (12) 自分の長所を伸ばし、弱点を減らそう
- (13) 何でも積極的にしよう
- (13) 上手な人のプレーをみて、真似をしよう
- (14) 素振り(ストローク、サーブ)を数多くしよう
- (15) 強打より正確をモットーにしよう

6.5 基本技術のポイント

【全体的ポイント】

1. ボールをよく見ること。
2. 体は打つ方向に対して直角（横向き）になること。
3. ボールの打点を正確な位置で打つこと。
4. 足をリズムカルに良く早く動かすこと。
5. スタンスを広くして打つこと。
6. ラケットの引きは体で早く弾いて構えること。
7. 打球に対しては、タイミング、回転、面、に注意すること。

【グラウンドストローク】

1. 打つ前の構え方。
2. フットワーク（予測の足、調節の足）
3. 横向き、手はボールをつかむようにして足、腰、肩を入れる。
4. ラケットの引きは体でサーキュラーまたは平行に引く。
5. 手首を固定させること。
6. インパクト（面、肘や腕の関係、ボールをとらえる位置）
7. 重心の移動。
8. フォロースルー

【ボレー】

1. 構え方（つま先で膝を曲げ、面はネットの高さより出るところで構える）。
2. タイミングは、ワン、ツーで打つ。
3. ボールのくる方に引き、体の回転の程度。
4. インパクトでラケットをギュと握る。
5. フォロースルーはない。

【スマッシュ】

1. 足を早く動かしボールの下に入る。
2. ラケットのかつぎ（引き）を早くする。
3. 左手はボールをつかむようにして、打点を正確に。
4. 横向きで重心を移動しながら打つ。
5. 腕を伸ばすときには、なるべく耳のそばを通すように振る。
6. タイミングとインパクト、スピード、プレースメントに注意。

【サービス】

1. スタンス（肩幅ぐらいに）
2. グリップ（サービスの種類により異なる）
3. トス（ボールの上げ方）、ラケットより30 cm位の高さ。
4. バックスイング（円を大きくして面が頭の後ろにくる）。
5. タイミングは、ワン、ツー、スリーで。
6. フィニッシュ（重心の移動とラケットの振り切り）。

【ロビング】

1. グラウンドストロークと同じ打ち方でスタート。
2. ラケット面のインパクトの瞬間の角度に注意。
3. 重心の移動から腰で丁寧に打つ。
4. フォロースルーを長くする。
5. ロビングの目的をしっかりとつかむ。(攻撃、防御、時間をかせぐ、相手を疲れさす、等)

6.6 コートマナー (礼儀)

テニスはコートマナーを重んじるスポーツです。したがって、プレイヤーは常にフェアプレーに心掛け、真剣に、公明に、そして堂々とベストを尽くし、勝っても負けてもフェアプレーの精神にて競技に参加することが大切です。これがスポーツマンシップです。特に次の事は守って下さい。コートマナーは相手の人格を尊重することです。

- (1) 正しい服装をする。
- (2) コートに立ったら、きびきびした態度をとる。
- (3) ミスをして大声を出したり、ボールをネットに打ち付けたり、ラケットを放り上げたりなどしない。
- (4) エンドの交代の時、相手にポストで出合ったら、相手に先をゆずる。
- (5) ボールを相手に送るときは、ワンバウンドかツーバウンドで届くように、とりやすいように送る。
- (6) 相手のファインプレーには「グッドショット」または「ファインショット」という。
- (7) 相手のミスとか惜しいエラーには「バッドラック」または「ハードラック」といい、「ラッキー」などと言わない。
- (8) 試合が終わったら、走って行って握手をし笑顔で挨拶をする。
- (9) 判定の問題で審判に必要以上にアピールをしない。
- (10) セルフジャッジの時、判断が難しい場合は相手に有利なようにジャッジする。
- (11) プレー中のコートの後ろをみだりに通らない。やむを得ず通るときは、ポイントの終わった後にする。
- (12) ルールを正しく守る。
- (13) 時間を守る。

6.7 レッスンプログラム

技術 \ レベル	初心者	初級者
レッスン内容	ラケットとボールに慣れる ハンドテニス、その場のボール打ち グラウンドストロークのスイングを覚える	グラウンドストロークを主にゲームが出来るようにする。
サービス	アンダーサービス	サービスの基本（オーバーヘッドサービス）
レシーブ	アンダーサービスからのリターン	オーバーヘッドサービスからのリターン
グラウンドストローク	配球ボールのストローク	フットワークストローク
ボレー	簡単なボレー	ボレーの基本
ロブ		クロスの高いロブ
スマッシュ		
ドロップショット		
アプローチショット		
その他	フットワーク	ゲームとポジション
学科	マナーとエチケット テニスの一般常識 テニス用語	簡単なルールとゲームの成り立ち 試合のマナー

技術 \ レベル	中級者	上級者
レッスン内容	ネットプレーを取り入れたゲームが出来るようにする。	ストロークを強化すると共に、すべてのショットをマスターする。
サービス	各種サービスの基本（フラット、スライス、スピンの基本）	フラット、スライス、スピンの使い分けとコースの打ち分け。
レシーブ	各種サービスのリターン	シングルス・ダブルスのリターンとコースの打ち分け 攻撃的レシーブ
グラウンドストローク	トップスピンとバックスピン（スライス）のストローク	パッシングショット・ランニングショット フットワークラリー・クロス・ストレートの打ち分け
ボレー	ハイボレー・タイトボレー・ローボレー	ハーフボレー・ドロップボレー・ロブボレー
ロブ	ストロークからのクロス・ストレートロブ	攻撃用ロブ
スマッシュ	グラウンドスマッシュ・オーバーヘッドスマッシュ	フットワークを使いオーバーヘッドスマッシュ・ジャンピングスマッシュ
ドロップショット	簡単なドロップショット	ストロークからドロップショットの使い分け
アプローチショット	簡単なアプローチショット	アプローチショットからボレーへの移行と攻撃
ダブルスとシングルス	サーブ・アンド・ボレーコートカバリング	ボレー、ボレーアンドポーチコートポジション
学科	審判・ルール説明・用語説明、体力作り	試合の戦略と戦術、トーニングとコンディショニング