

「テニス部活運営と練習方法の基礎」

本練習方法はテニス部でのベーシックな練習方法です。
部活運営の基礎としてお役立て下さい。」

～～～ はじめに ～～～

「テニス未経験」「創部で顧問になった」「部として確立したい」等、部活動の担当になると様々な苦労があるものです。経験や技術が無くても、部活運営が出来るように、少しでも不安や悩みを解消できればと思います、本紙を製作致しました。ぜひ、ご参考にして頂ければと存じます。

● 部活運営に大切なものは「マネジメント力」！

部活動の担当者になるとどうしても、そのスポーツの専門家でなければならないと考えがちです。

もちろん、そのスポーツに対して最低限の知識は必要となりますが、選手と同じレベルの競技力が必要なわけではありません。全国大会に出場するような学校の顧問は、テニス経験者が多いですが、逆に考えると、部員たちと同レベルで打ち合いや競技力があるわけではありません。

如何に部活動として、環境整えたり、スケジュールリングしつつ、円滑に部活運営できるかが大切です。

● 部員の自主性を育てる。

全国の部活動を見れば、全ての部活動の時間を顧問の先生やコーチが見続けることは非常に困難です。

理想は活動時間を全て見守ることかもしれませんが、多忙を極める教職員の方であれば、不可能に近いことが現実です。

そこで、運営管理の方法として「練習チェックシート」等を活用しながら部員自身で部活動時間を進めていけるように指導していく形を推奨します。

● 限られた時間の有効活用

平日であれば、通常部活動の時間は1～2時間です。

休日であっても闇雲に長時間練習することは部員の集中力の低下やケガを誘発してしまう可能性があります。

1～2時間の中のタイムスケジュール作成しつつ、バランスの良い練習を自主的に実行できるようにすることが大切です。

重要 テニスの安全管理とマナー

<足下のボールに注意>

ボールを踏むと捻挫や骨折をすることがあります。自分だけでなく、他部員の練習時の足下にも気を配れるように癖をつけボールが転がっている場合には、「○○さん、足下のボール注意です。」等の声掛けを出来るようにしましょう。

<流れボールに注意>

2列で練習していたり、複面で練習している際に、思ってもいない方向からボールが流れてくることがあります。テニス固有の声掛け方法ですが、気付いた人が「ケアー」「○○さん、ケアー」と叫ぶことが一般的です。その時に、声掛けされた人は、咄嗟にかがんだり、回避行動をとれるようにクセづけることは非常に大切です。

<待っている時の注意>

コートというラインがあると、一見ラインの外にいれば安全と勘違いしがちです。

テニスはコート外で打つことも多く、コートはあくまでボールを入れるエリアなだけです。

練習を待っている場合は出来るだけ外側にフェンスくらいまで離れながら練習を見るようにしましょう。

<マナー>

テニスには独自のマナーがあります。

挨拶やボールの渡し方、コートの横切り方等、様々です。

少しずつで良いので部活動に落とし込みながら覚えるようにしましょう。

TENNIS 部活動練習管理シート

練習チェックシート

年 月 日 (曜日) 天候

タイムキーパー / 記入者

【練習実施内容】

【時間】

【】

【練習実施内容】	【時間】	【 <input checked="" type="checkbox"/> 】
集合・挨拶	開始 時間	<input type="checkbox"/>
ウォーミングアップ (準備体操・ランニング・サイドステップ・クロスステップ)		<input type="checkbox"/>
素振り		<input type="checkbox"/>
球出し練習 (ストローク等)		<input type="checkbox"/>
ラリー ストローク (ミニラリー・ストレート・クロス)		<input type="checkbox"/>
ラリー ボレー (ボレー vs ボレー・ボレー vs ストローク両側)		<input type="checkbox"/>
スマッシュ (球出し・スマッシュ vs ロブ両側)		<input type="checkbox"/>
サーブ練習		<input type="checkbox"/>
サーブ vs リターン サーブとリターンのみ		<input type="checkbox"/>
サーブからのラリー両側		<input type="checkbox"/>
ゲーム形式練習 *時間に応じてポイント系の練習		<input type="checkbox"/>
トレーニング (ダッシュ・筋力トレーニング)		<input type="checkbox"/>
集合・挨拶・コート整備片付け	終了 時間	<input type="checkbox"/>

感想・監督者コメント

練習チェックシート

自主的に練習できることが
上達への必須条件です！
シートの使い方は自由！

H29 年 7 月 22 日（月曜日） 天候 晴れ タイムキーパー/記入者 テニス太郎

【練習実施内容】

【時間】

【】

集合・挨拶	開始 時間 16:00	<input checked="" type="checkbox"/>
ウォーミングアップ (準備体操・ランニング・サイドステップ・クロスステップ)	5分 (16:05)	<input checked="" type="checkbox"/>
素振り	10分 (16:15)	<input checked="" type="checkbox"/>
球出し練習 (ストローク等)	10分 (16:25)	<input checked="" type="checkbox"/>
ラリー ストローク (ミニラリー <u>ストレート</u> クロス)	15分 (16:40)	<input checked="" type="checkbox"/>
ラリー ボレー (ボレー vs ボレー <u>ボレー vs ストローク両側</u>)	15分 (16:55)	<input checked="" type="checkbox"/>
スマッシュ (<u>球出し</u> ・スマッシュ vs ロブ両側)	15分 (17:05)	<input checked="" type="checkbox"/>
サーブ練習	10分 (17:15)	<input checked="" type="checkbox"/>
サーブ vs リターン サーブとリターンのみ		<input type="checkbox"/>
サーブからのクロスラリー両側	10分 (17:25)	<input checked="" type="checkbox"/>
ゲーム形式練習 *時間に応じてポイント系の練習		<input type="checkbox"/>
トレーニング 腹筋・腕立て・背筋・ラインダッシュ (ダッシュ・筋力トレーニング)	10分 (17:35)	<input checked="" type="checkbox"/>
集合・挨拶・コート整備片付け	終了 時間 17:40	<input checked="" type="checkbox"/>

感想・連絡事項・監督者コメント

集中して練習できました。主将の号令で、素早くメニュー変更ができて、チームワークが良くなってきた感じがします。それぞれが目標を持って頑張れるようがんばります！

素晴らしいですね！次の試合に向けて得意なショットを伸ばせるように頑張りましょう！
顧問〇〇先生

「テニス部ベーシック練習メニュー」

本練習方法は、初めてテニス部を担当したり、テニス未経験の方を対象に作成したベーシックな練習方法です。部活動を進める軸を作り、そこから独自の練習方法を取り入れて下さい。

大切なことは、テニスは個人競技性が高いですが、あくまで部活動は団体行動です。団体行動をする上での最低限のルールと練習の流れを各部員が覚え、限られた時間を有効活用する為にスピーディに行動できるようになることが、テニスにおいて様々なショットを練習する機会を増やすことに繋がります。出来るだけ、ストローク、ボレー、サーブ、トレーニングを盛り込めることを目標にして下さい。

● 集合・挨拶

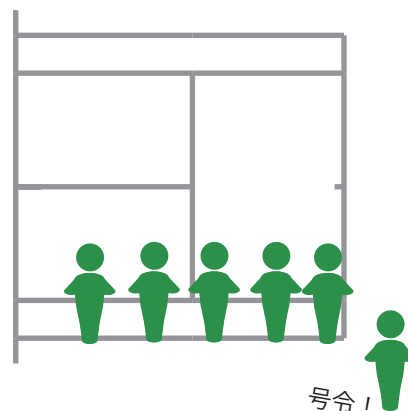
集合と挨拶は練習スタートのスイッチです！

スパルタという意味ではなく、やはり部活動という団体が協力して練習や試合を行うものなので、礼節やマナー、統率、協調性は大切です。

以前からの伝統の挨拶やルールがある学校は、意味を伝えていきながら続けて下さい。

また、今まで流れ式に練習をはじめていたりする場合は、メリハリをつける為に、集合して必ず挨拶をしてから始めるほうが良いと考えます。

例えば、コートラインを利用して学年ごとに整列し、主将の号令で挨拶と練習メニューを伝達するような形態もあります。



● ウォーミングアップ

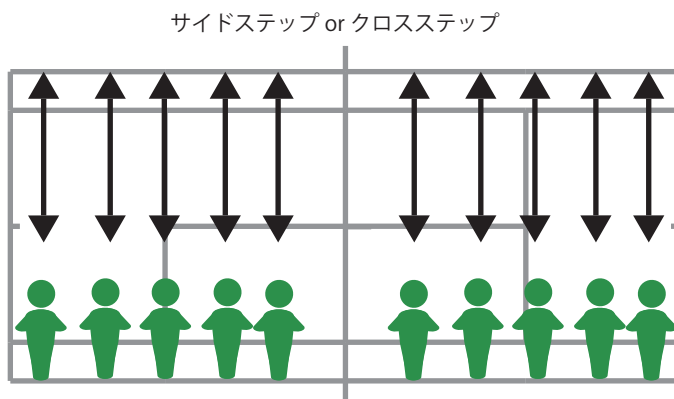
【フットワーク (例1)】

- ・コート3周
- ・サイドステップ 両サイド半周ずつ
- ・クロスステップ 両サイド半周ずつ

【フットワーク (例2)】

- ・コート3周
- ・コートを横にを使ってサイドステップ
- ・コートを横にを使ってクロスステップ

他にもブラジル体操のように、さまざまなコーディネーショントレーニングのようなウォーミングアップもあるので、独自の掛け声や約束事を作れると継続しやすいです。



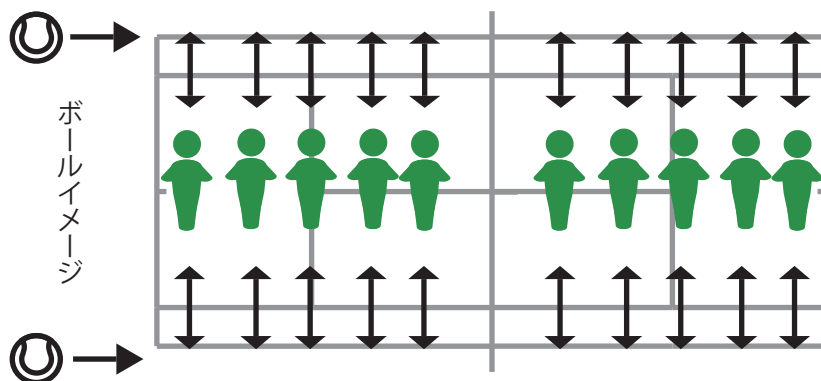
● 素振り

【素振り (例)】

センターラインに並び、フォアハンド・バックハンドストロークの素振り

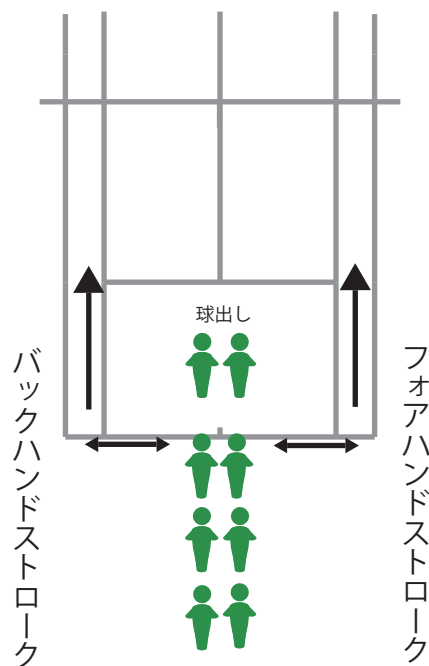
<注意点>

- ・サイドラインにボールをイメージする。
- ・フットワーク
センターからサイドラインまで走り、センターまでサイドステップで戻る。
- ・前後の人でラケット等が接触しないように気をつける。



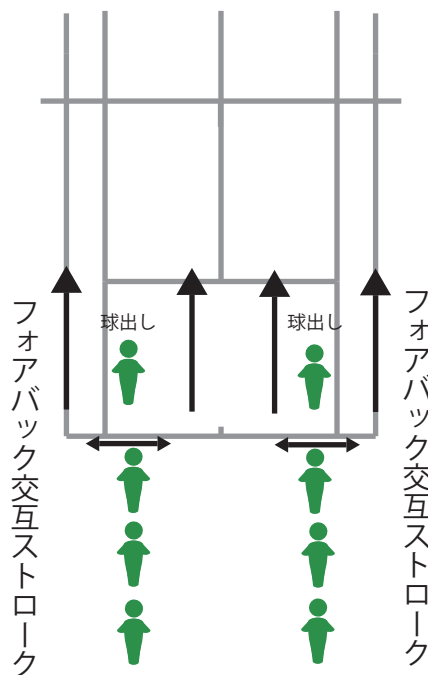
● 球出し(ストローク)

*球出し練習は、球を出す人の危険が伴うので、最初は指導者の下で行って下さい。
特にテニス初心者の場合は左図からはじめて下さい。



【球出し1ショットストローク】

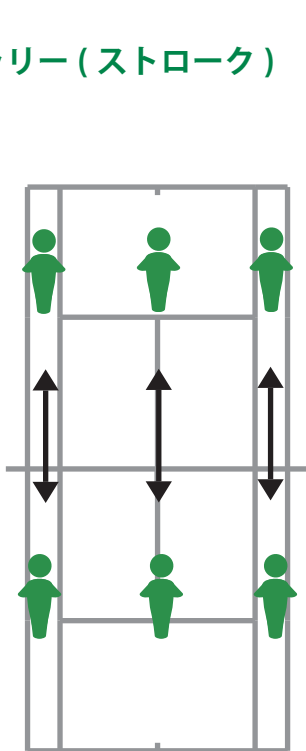
手の球出しから、1人2~4球程度で交代します。
出来るだけ、1球打ったら中央までサイドステップ
で戻りましょう。



【球出しフォアバック交互ストローク】

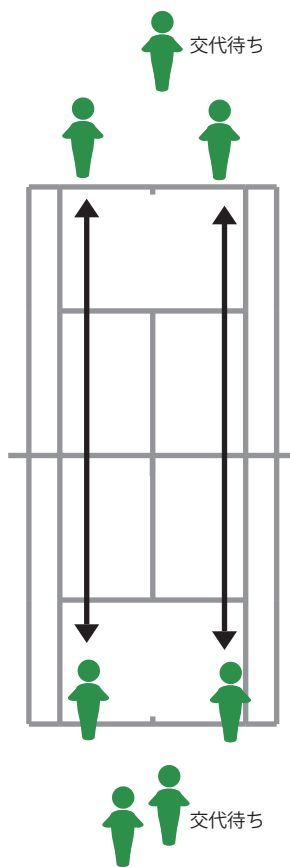
手の球出しから、フォアバック交互1人2~4球程度で
交代します。出来るだけ、1球打ったらスタート地点に
サイドステップで戻りましょう。

● ラリー(ストローク)



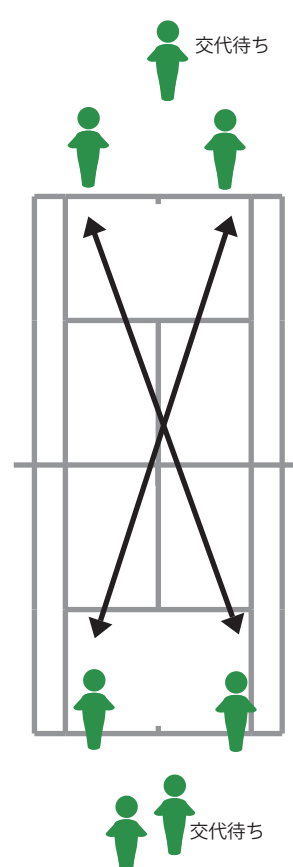
【ミニラリー (ショートラリー)】

サービスライン内で、短い距離のラリーです。
ウォーミングアップの意味もあるので、軽く
足踏み等しながら、身体を慣らしていきますし
ょう。

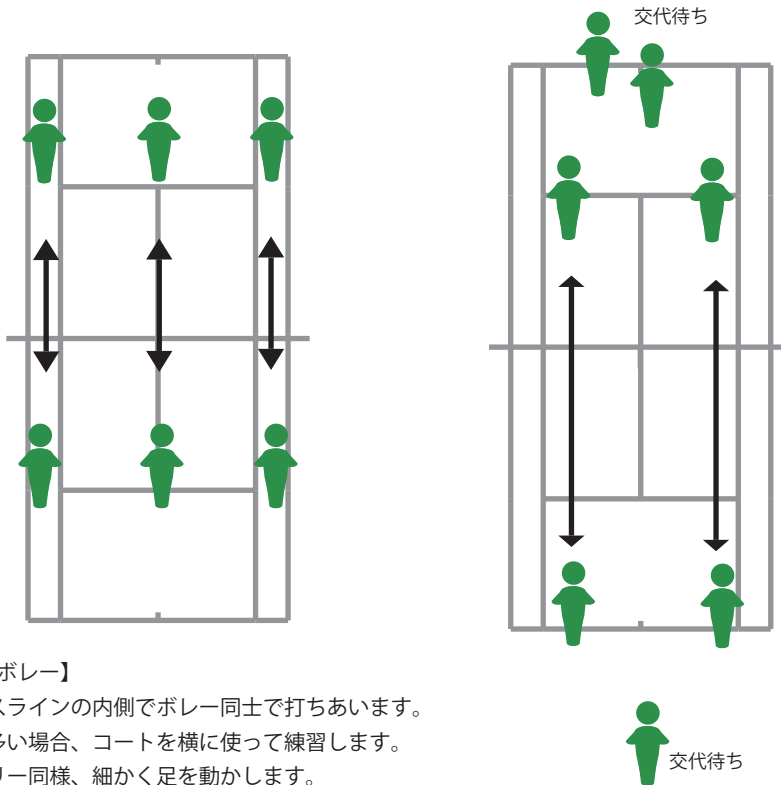


【ストレートストロークラリー クロスストロークラリー】

ストロークの一般的な練習です。
ボールを出してスタートする側は、2~3球ラリーが途切れたら
交代をします。
*後方で待っている人は、ラリーをしている人が下がってきたり、
ボールが飛んで来たりすることがあるので、注意を怠らないでください。



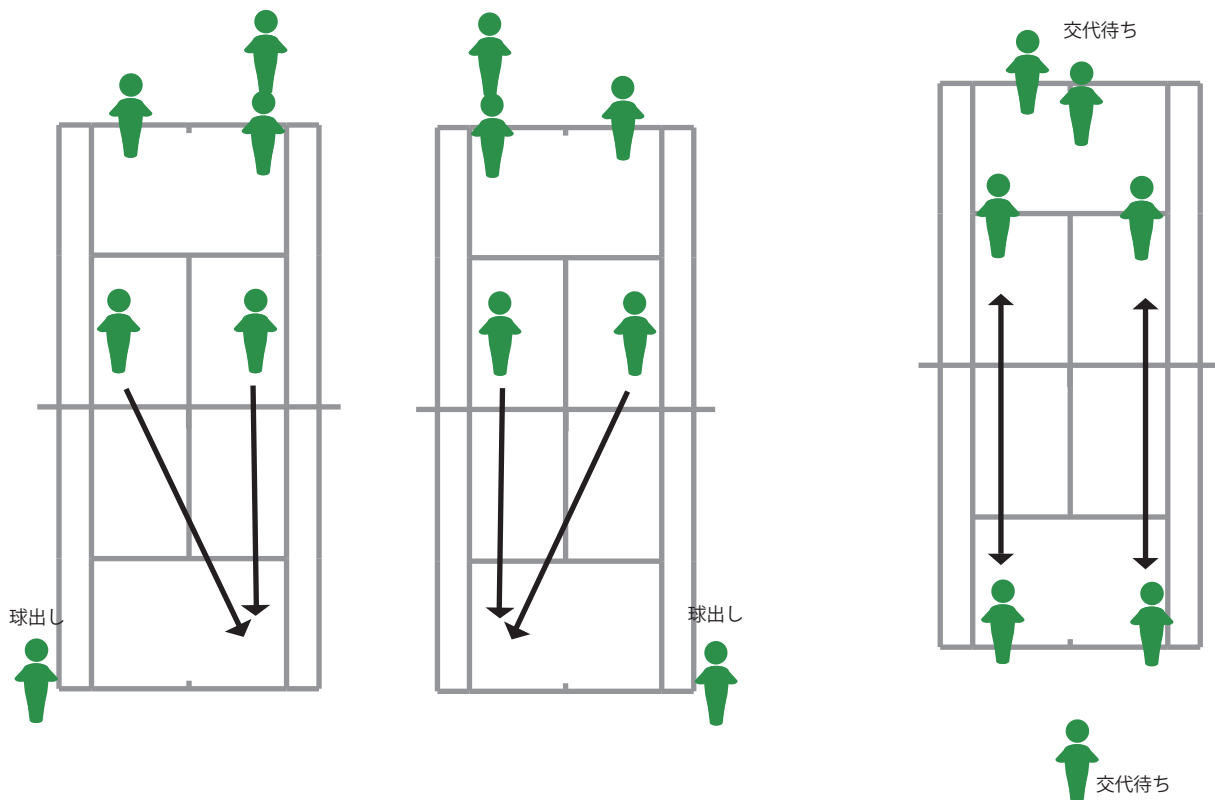
● ラリー (ボレー)



【ボレーボレー】
サービスラインの内側でボレー同士で打ちあいます。
人数が多い場合、コートを横に使って練習します。
ミニラリー同様、細かく足を動かします。

【ボレー対ストローク】
ストロークラリー同様、持ち球2～3球
でラリーをして、途切れたら交代。
最初はストローク側がコートの内側に立って
短い距離からはじめても良いです。
相手との距離が近くなる練習なので、2列
以上での練習は控えましょう。
また、クロスでの練習方法もありますが、
流れ球の恐れもあるので、レベルに応じて
取り入れるようにして下さい。

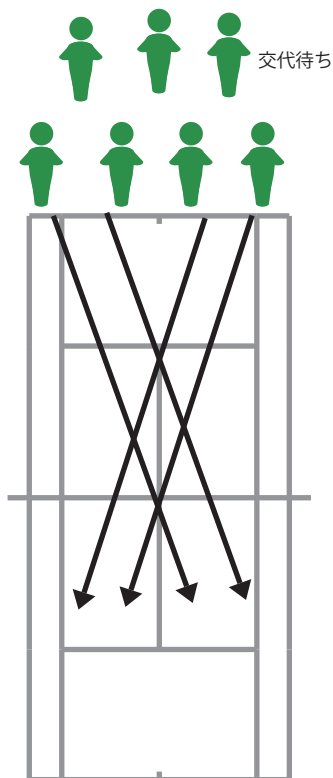
● スマッシュ & ロブ



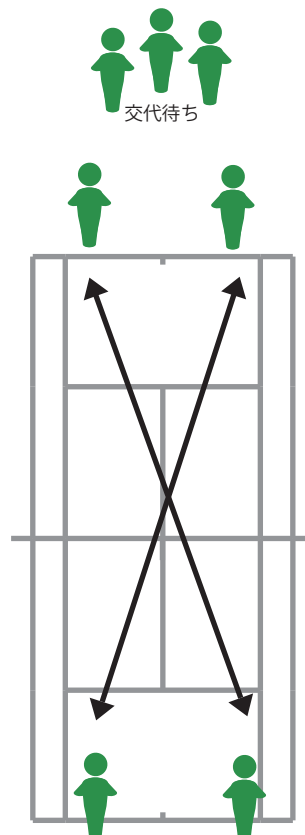
【スマッシュ球出し】
スマッシュ球出し練習は、ボールが速くなり、コントロールも悪くなるので、
出来るだけ安全な位置から球出しするようにして下さい。
部員同士で練習で、上手にロブを上げられない場合は、ラケットでは無く、
投げてロブを上げるのも良いです。意外とボールを投げる練習にもなり、サーブ
強化に繋がります。

【スマッシュ対ロブ】
かなり上級者の練習になりますが、一定のレベルに
部員が達した場合は、危険に配慮しながら行ってく
ださい。
ロブ側から球出しで、ラリー同様持ち球2～3球で
交代します。

● サーブ & リターン

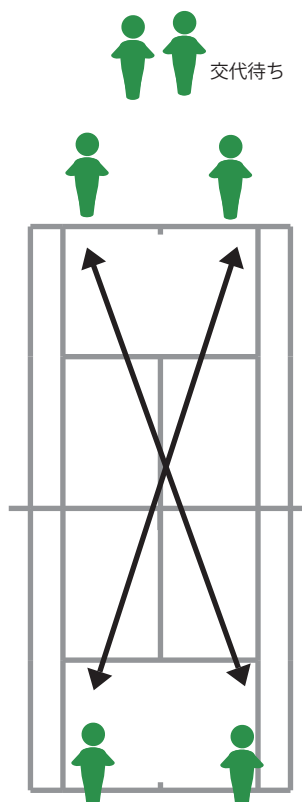
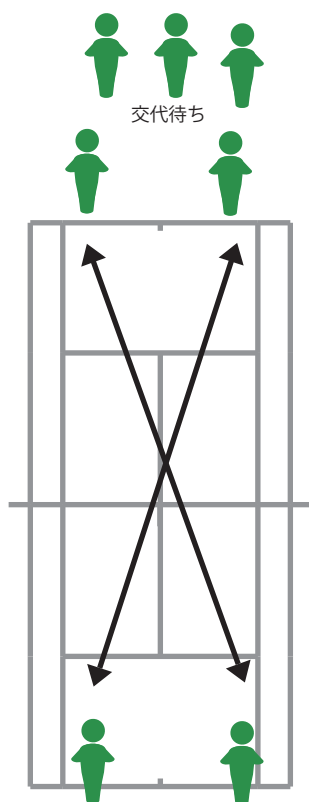


【サーブ打ちっ放し】
一般的なサーブ練習です。
コーンのようなものを置いての練習も効果的です。
試合等を見据えると、サーブがコートに入らないと試合がスタートしないので、重要な練習です。
2球交代
出来るだけ多くのサーブ練習を行って欲しいことから、唯一4列で練習することが多いです。
サーブを打つ人は、両サイドの距離感には注意しましょう。



【サーブとリターンの同時練習】
ラリーをしないルールの下、サーブ側はサーブだけを打ち、リターン側はサーブをクロスに打ち返すことだけに徹します。
ボールが足下に転がることが多いので、注意しましょう。

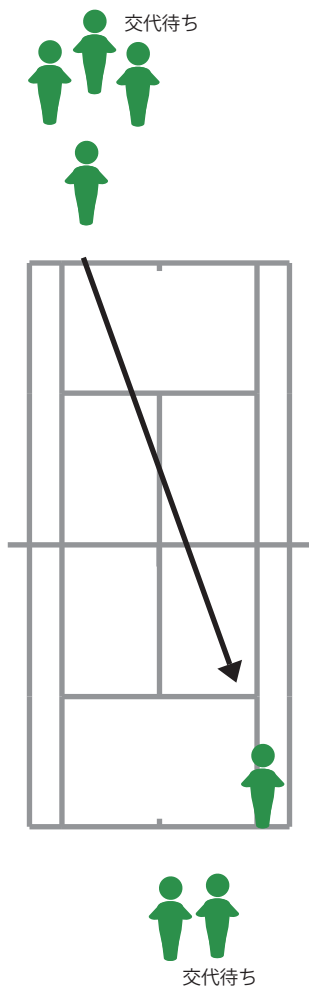
● サーブ & リターン (ラリー)



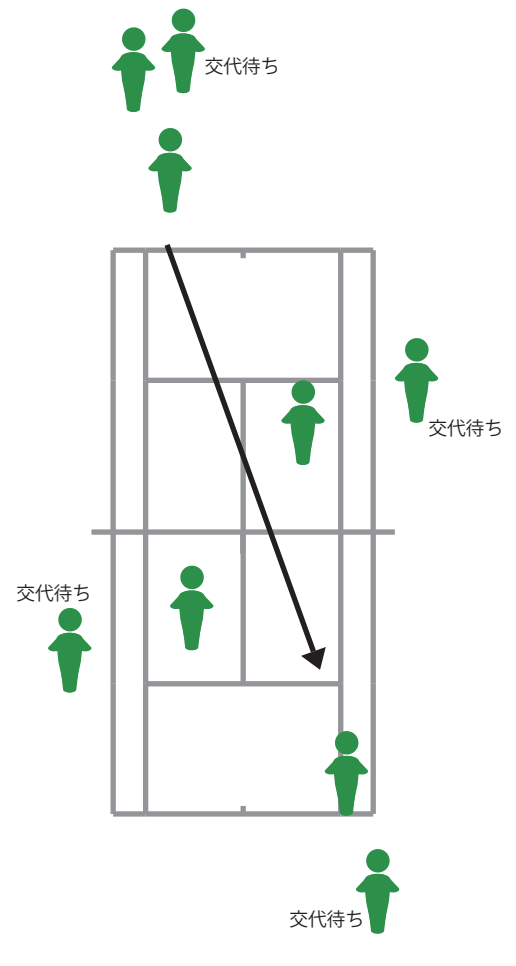
【サーブとリターンからラリー練習】
サーブをリターンするところからストロークラリーを行います。
時間的に余裕があれば、リターン側を固定して、時間でローテーションします。
時間的に余裕が無ければ、部員を2グループに分けて、ラリー練習同様、交代しながら練習を行います。



● ゲーム形式（ポイント練習）

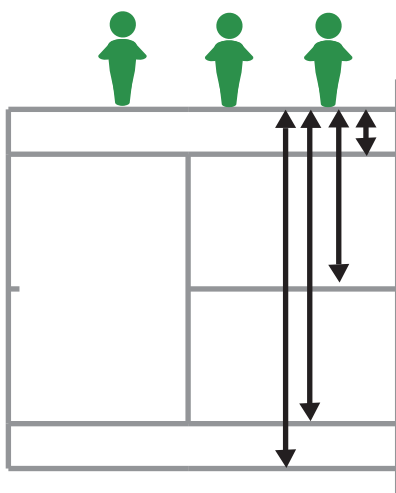


【シングルのポイント練習（左図）】
 様々なルール設定をして行う方法があります。
 一般的にサーブのほうが有利なので、サーブ側
 がポイントを獲得とリターンの人を入れ替わる
 ルールを設定することが多いです。
 他にも「2ポイント連取するまで」「サーブ側の
 誰かが4ポイント獲るまで」等の人数に応じた
 設定をすることが多いです。

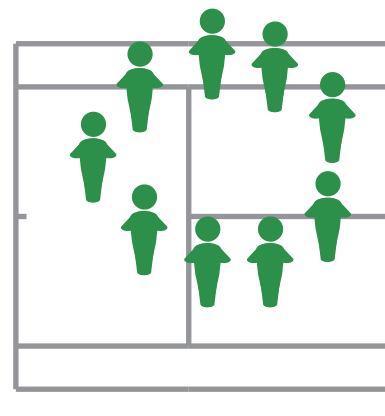


【ダブルスのポイント練習（右図）】
 シングルのポイント練習同様に、
 サーブ側がポイントを撮るとリターン
 側と入れ替わるという設定。
 シングルスと異なり、ペアで交代
 します。
 前衛、後衛、バランス良く交代しながら
 ポジションに入るようにしましょう。

● トレーニング&クールダウン



【トレーニング（例）】
 ダッシュ or サイドステップ
 ラインを使ったトレーニングで、ラインを踏んだり触る度、
 スタート地点に戻ることを4往復繰り返します。
 ダッシュやサイドステップと組み合わせ、数セット。

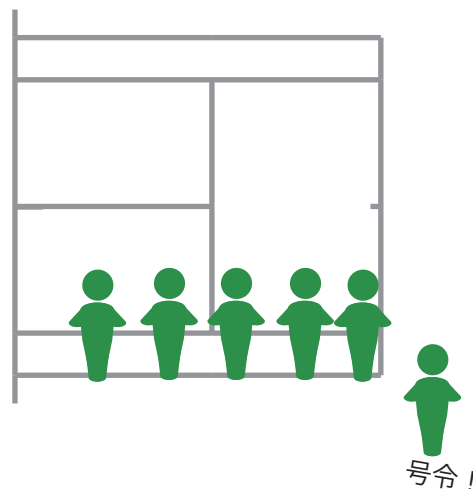


トレーニングは日々の努力が大切ですが、習慣化することが大切です。
 少ない回数や軽いトレーニングでも、練習最後に決まり事として行うことを
 推奨します。
 部活動として連帯感を育てる為にも円になったり、声を出しながら行うことは、
 トレーニングに対して気持ちを盛り上げたり継続する為に重要です。
 クールダウンとして軽くコート3周したり、全員でストレッチしましょう。

● 集合・挨拶・片付け

練習終了もケジメの意味で必ず挨拶するようにしましょう。

コート整備やボールや道具の片づけも練習の一環です。慣例として下級生がするものとされる部もありますが、出来れば役割分担しつつ、全員で行うようにすることを推奨します。社会勉強の為に上下関係や礼節を学ぶことは大切ですが、片付けをする癖は、年齢に関わらず重要です。逆に先輩になった時に、片づけは後輩の仕事という先入観を与えかねません。学年に応じた片付け等の役割分担をするほうが良いでしょう。



出来るだけ揃えておきたい有効かつ円滑に部活運営するための資器材

- ・練習ボール
1面にあたり、2キャスター2～4カゴ
ボールに関しては、球出し練習をするために、最初は質に拘らず数を揃えたほうが良いでしょう。
- ・タイマー
練習を円滑に進めるために、キッチンタイマーのようなシンプルに設定できて音が出るタイプがおススメ。
- ・学校用常設ラケット
部活動なので、仮入部時や入部後でも、ラケット購入を強制できない場合があるので、安価なラケットを常設できると4～5月に特に役に立ちます。

より効果的に部活運営する為のアイテム

■ 別紙「チェックシート」の活用 ■

ベーシックな練習メニューを時系列に進めていき、チェックをしつつ、報告書として部員との連携をとるツールとしてお役立て下さい。
第一段階 入部当初や導入当初は、指導者や顧問が練習内容を指導しつつ、部員に覚えてもらいます。
第二段階 指導者や顧問が見守りながら、主将やマネージャー、タイムキーパーが管理します。
第三段階 練習後、主将やマネージャーが顧問へ提出。
チェックシートを年間通して書き進めることによって、部活動の歴史が作られていきます。

■ 「テニスノート」等の活用 ■

スポーツは予習が大切です。
練習後に反省をすることも悪くありませんが、練習前に何を意識するかや前回練習時の反省点を思い出すことが効果的な練習の第一歩です。理想は練習後に反省点や目標を書き綴り、次回の練習直前に見直したり、思い出して、新たな目標設定をすることです。大抵は、練習後の反省から導入して、そこで終わってしまうことが多いので、出来れば導入は練習前からすることをお勧めします。

■ 省スペース・オフスペースでのテニストレーニング器具の活用 ■

インターネットで調べると、様々なテニス練習器具が存在します。
予算やテニスコートの環境によって必要になる器具は異なりますので、具体的な用具に関しては割愛させていただきます。
ただ、初心者の新入部員のことも考え、最初は出来るだけコート外で練習できるような常設練習アイテムを推奨します。

● 大人数時の対応方法

人数が多いことによって、なんとかコートに全員を入れようとすると、危険が伴います。

走りながらラケットを振る競技だけに、コートラインの外側であっても接触等の可能性はあります。

そこで、大人数の場合は、基本的にグループ分けをして練習やトレーニングを計画的に進めていくことを推奨します。

- ・「グループ分け」
- ・「1～2メニューでのグループロテーション」
- ・「スピーディなボール拾いとメニュー切替」

【1面20名の場合】

