

バウンドテニス講習会

ー技術向上と指導力強化ー

バウンドテニス必携書を読み解く

福岡市博多体育館
2010年12月11日
磨井 祥夫



必携書はヒントの宝庫

段階的練習方法

やさしい



難しい，複雑，組合せ

金言 ロジェ・ルメール（仏プロサッカーコーチ）

我々は
学ぶことをやめたときに
教えることを
やめなければならない

PATROL

Process

・ 結果ではなく、経過を重視しましょう

Acknowledgment

・ 承認しましょう

Together

・ 一緒に楽しみ、一緒に考えましょう

Respect

・ 尊敬しましょう、尊重しましょう

Observation

・ よく観察しましょう

Listening

・ 話をよく聴きましょう

指導者必携書（平成22年版）

- I. バウンドテニスとは
- II. バウンドテニスの技術と戦術
- III. 普及活動について
- IV. 講習会
- V. 競技規則・解説
- VI. 審判法
- VII. 公認資格認定審査規程
資格認定試験プログラム
- VIII. 競技大会の開催
- IX. コンディショニング

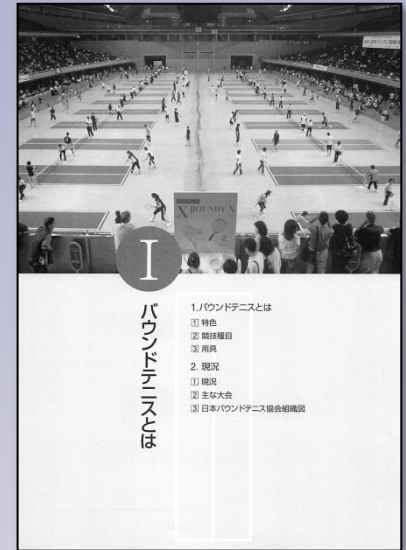
バウンドテニスとは (p.1-)

1. バウンドテニスとは

1. 特色
2. 競技種目
3. 用具

2. 現況

1. 現況
2. 主な大会
3. 日本バウンドテニス協会組織図

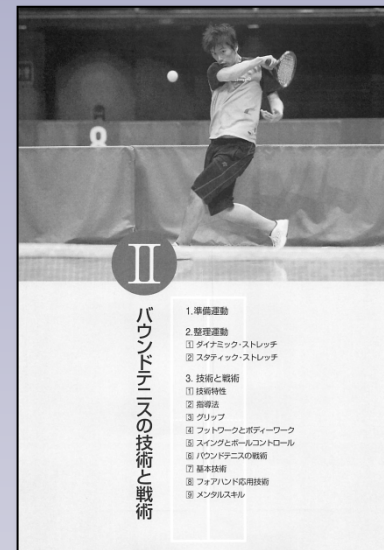


バウンドテニスの技術と戦術 (p.13-)

1. 準備運動

- 軽運動.....心拍数を上げる
- ダイナミック・ストレッチ
- スタティック・ストレッチ
- 素振りとイメージ

* 最近注目されている肩甲骨と骨盤



2. 整理運動

- 軽運動.....回復を早める
- スタティック・ストレッチ.....リラックスして筋をほぐす

3. 技術と戦術 (p.20)

練習の成果 = 量 × 質 × 意欲 (p.58)

量

- 練習日数を増やす
- 練習方法を工夫する

質

- 目標，課題を持って練習する

意欲

- 目標を持ち，上達が確認できるように

3. 技術と戦術 (p.20)

クローズド・スキル

- 同じ状況で行われるスキル
- サービス, 球出し練習

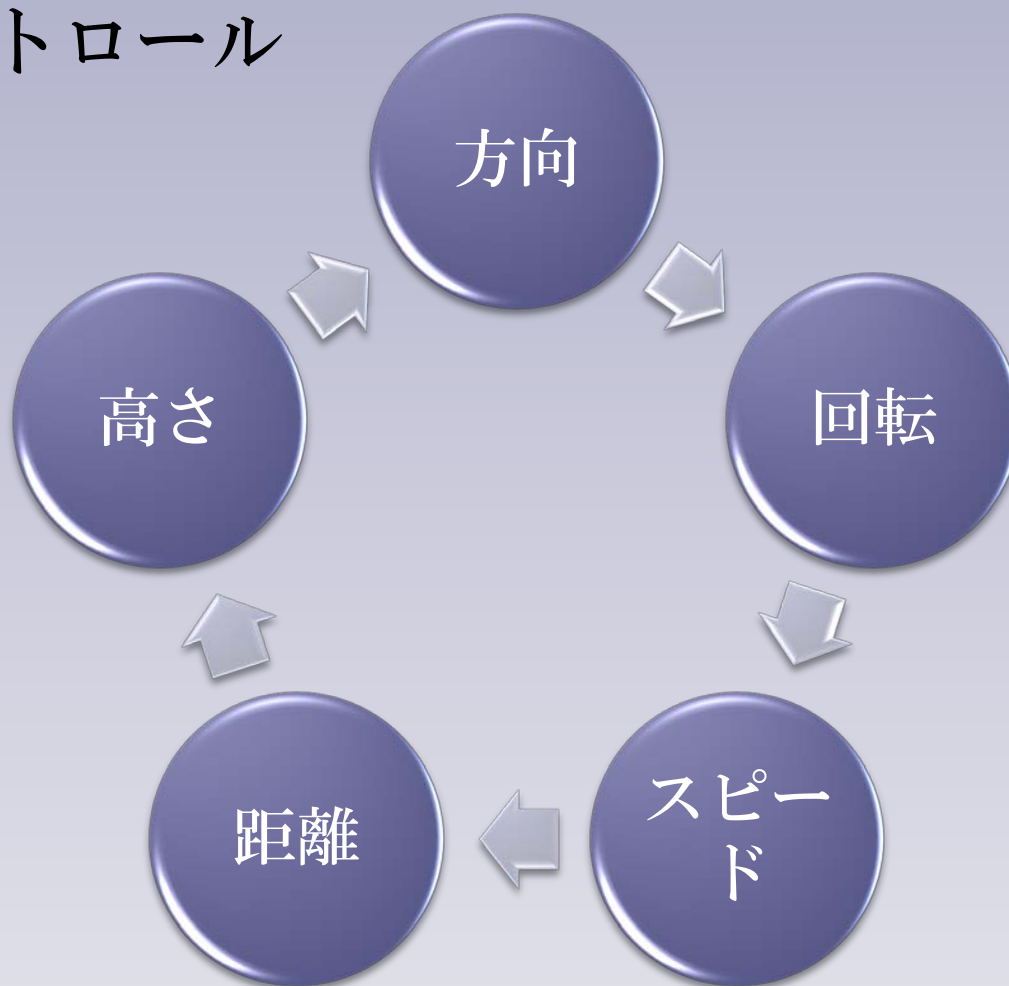


オープン・スキル

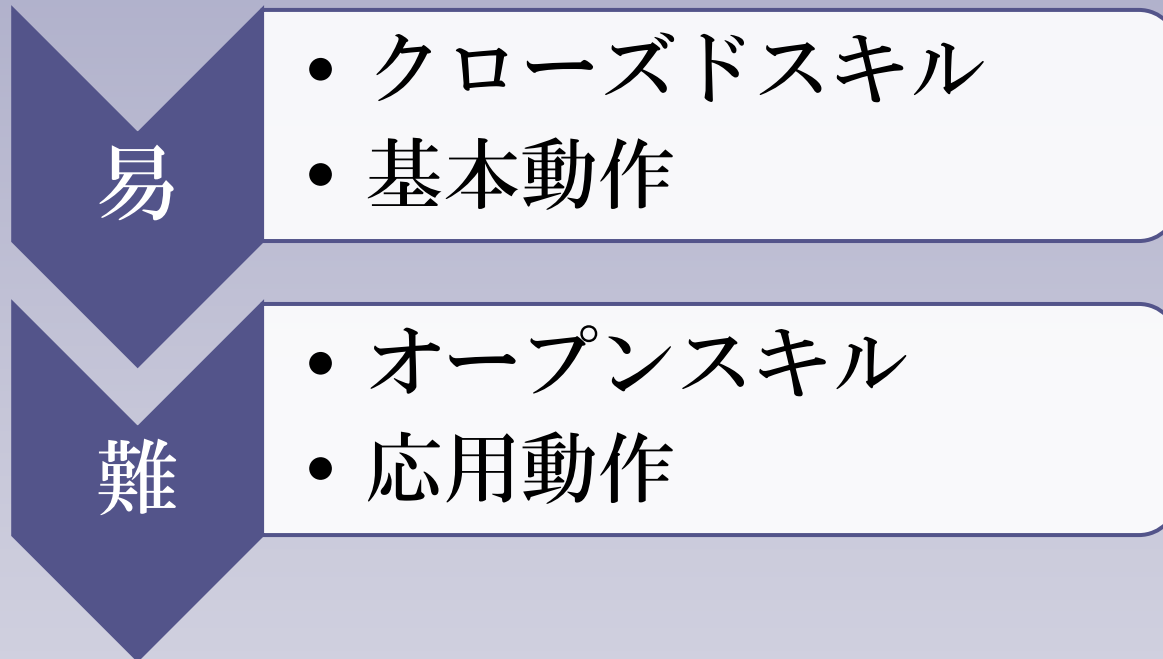
- 状況が変化するなかで行われるスキル
- 試合の中で相手のボールに対応する

3. 技術と戦術 (p.21, 35)

ボールコントロール



2 指導法 段階的練習 (p.22)



指導者が「やさしい」と思っても、初級者は「難しい」と感じることもある。
→もっとやさしい動作から段階的に指導する。

2 指導法 ゲームの指導 (p.23)

初心者

- 練習目的の理解，勝敗をはっきりさせない，サービスは入るまで，良いプレーをほめる，審判も体験，目標をイメージ

初級者

- ラリーの醍醐味，安全確実なプレーを優先，試合前にサービス練習，ミスの直後に反省，やり直しポイント，試合後に課題，成功体験

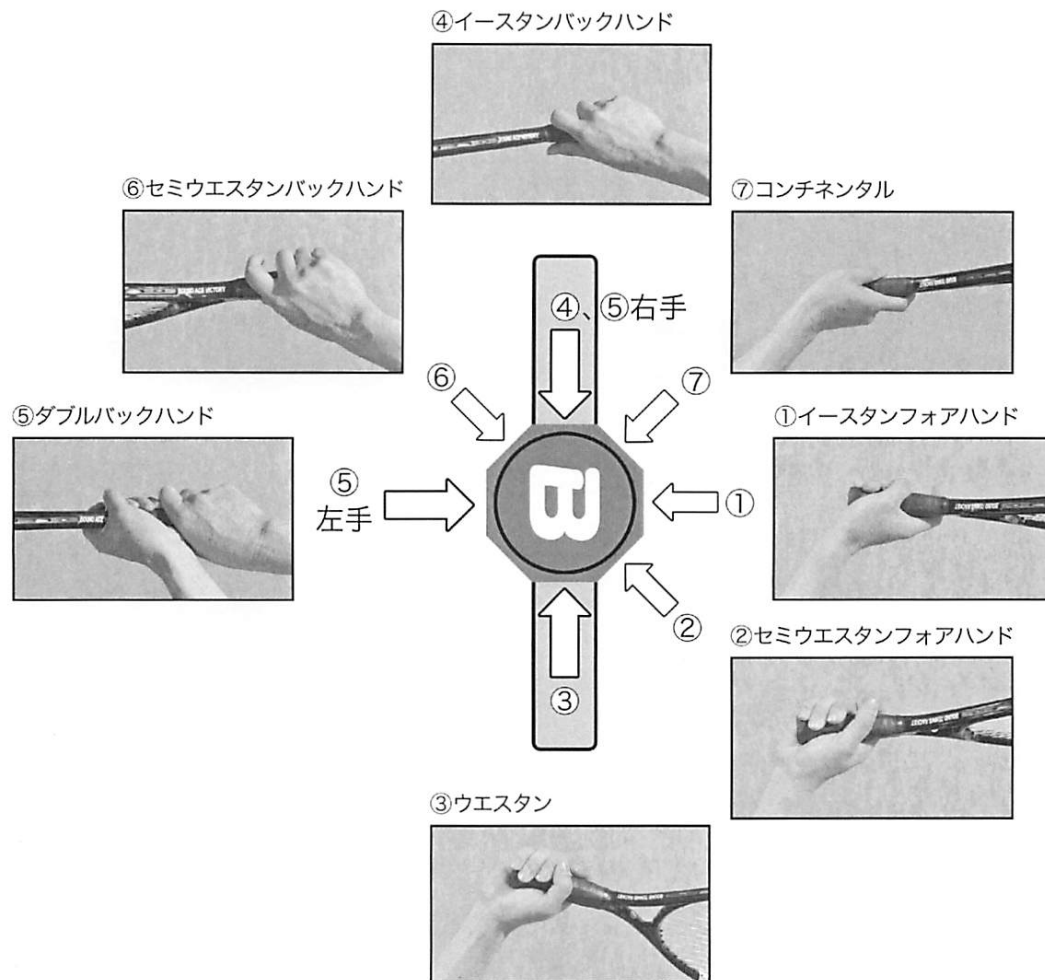
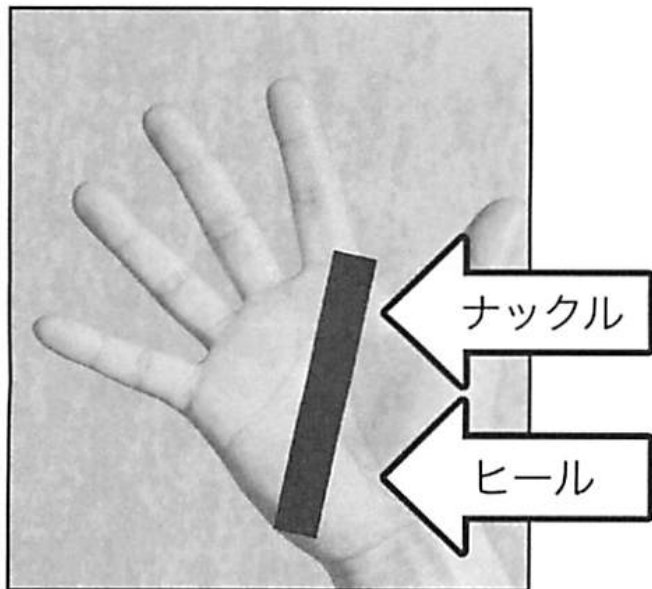
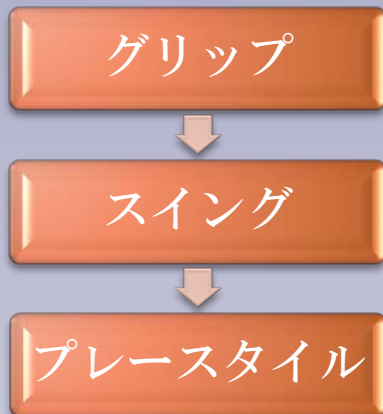
中級者

- 練習課題（守備と攻撃），メンタル・コンディショニング・戦術の理解，応用ショットの練習，完成していない基本技術を習得

上級者

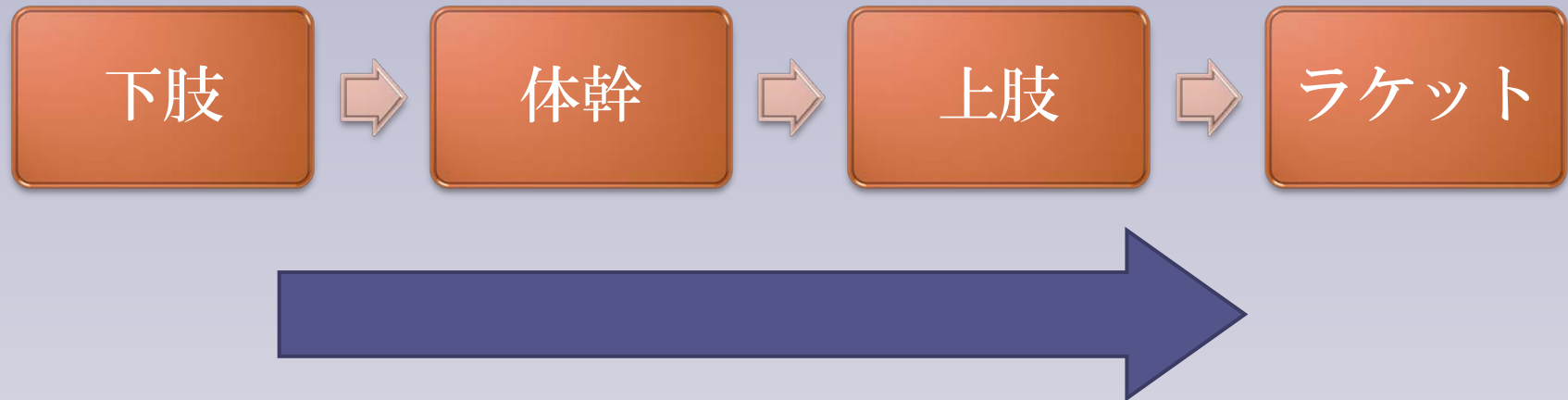
- 課題となるショット・プレーを徹底練習，格下との試合では相手の長所を引き出す戦い方，練習したことを試合で試す，模範となるプレー

3 グリップ (p.26)



4 ボディーワーク (p.29)

運動連鎖 (kinetic chain) , 鞭打ち動作



順序よく，段階的にスピードアップ
身体の中心から末端部へ
下肢から上肢へ

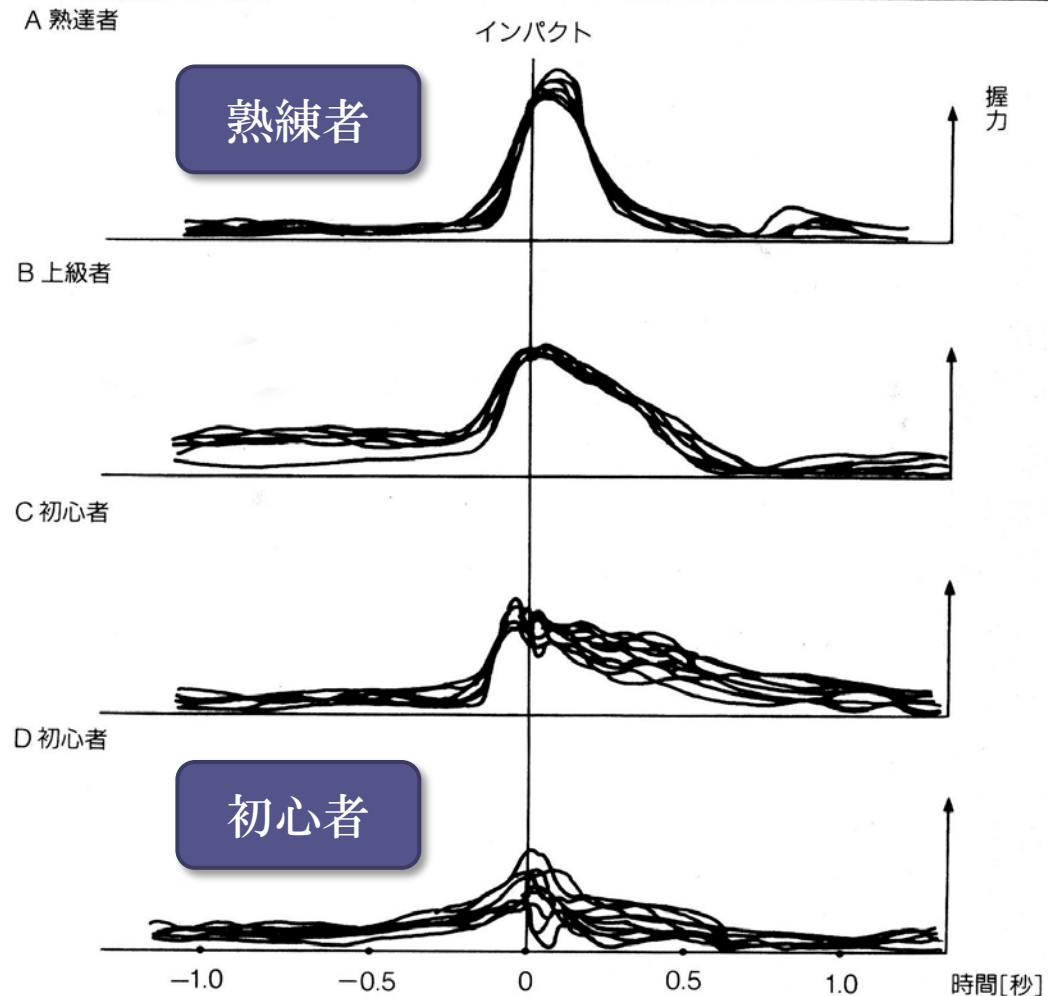
4 ボディーワーク (p.29)

インパクトで
握りしめる

- ボールに負けないように、面を安定させる

- オフセンターショット

■図1-97・グリップ握力と技術水準[大道 1984]



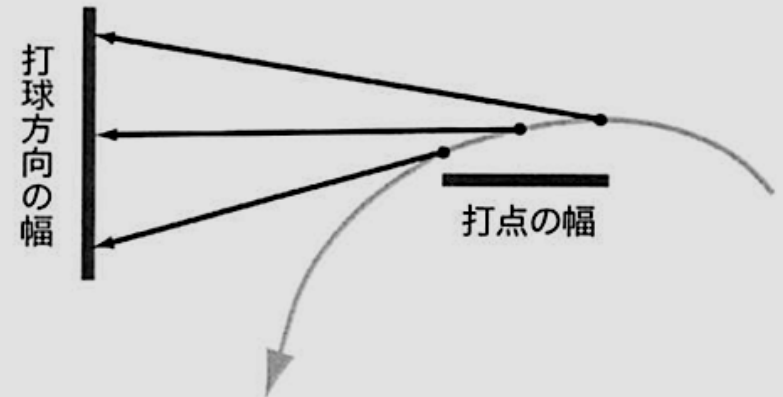
4 ボディーワーク (p.29)

並進運動と回転運動

○並進運動 **コントロール重視**



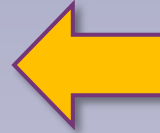
○回転運動 **スピード重視**



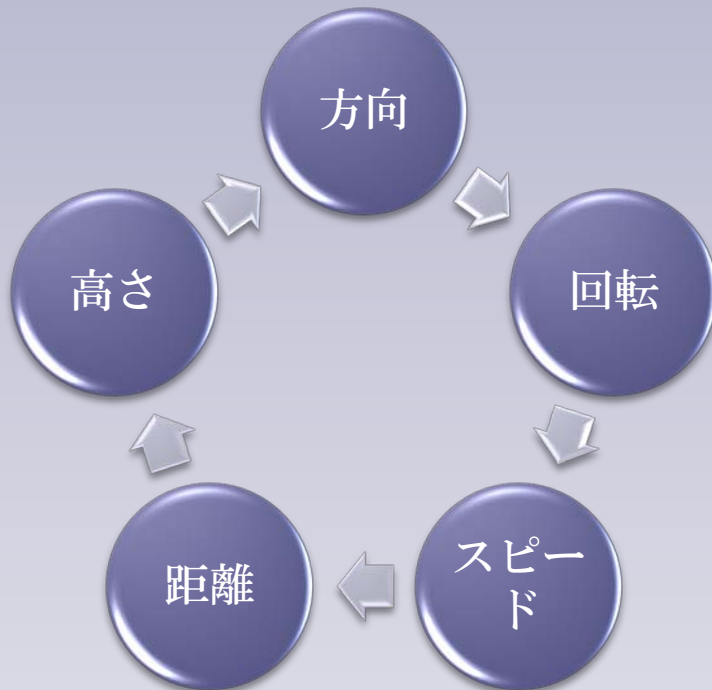
- ・ 並進運動は、打点が少し変わったとしても、ボールの弾道はあまり変わらない。それに対して、回転運動は・・・

4 ラケットワーク (p.30, 35)

ボールコントロール



ラケットコントロール



ラケットの角度

- 左右方向
- 上下方向

スイング

- スピード
- 方向
- 大きさ

4 ラケットワーク (p.30)

テーク バック

- 早いテークバック
- テークバックでインパクトの形を作る
- 大きなテークバックは、スピードが出るがタイミングに難点

フォワード スイング

- グリップエンドから引き寄せる
- インパクトで握りしめる

フォロー スルー

- フラット系は、並進運動をイメージ
- スピン系は、肘を中心にラケットヘッドを左へ振り上げる

フィニッ シュ

- フィニッシュの形でフォームチェック
- パームアウト，ヒールアップ，ヘッドアップなど

4 フットワーク (p.32)

素早く動くために・・・

準備

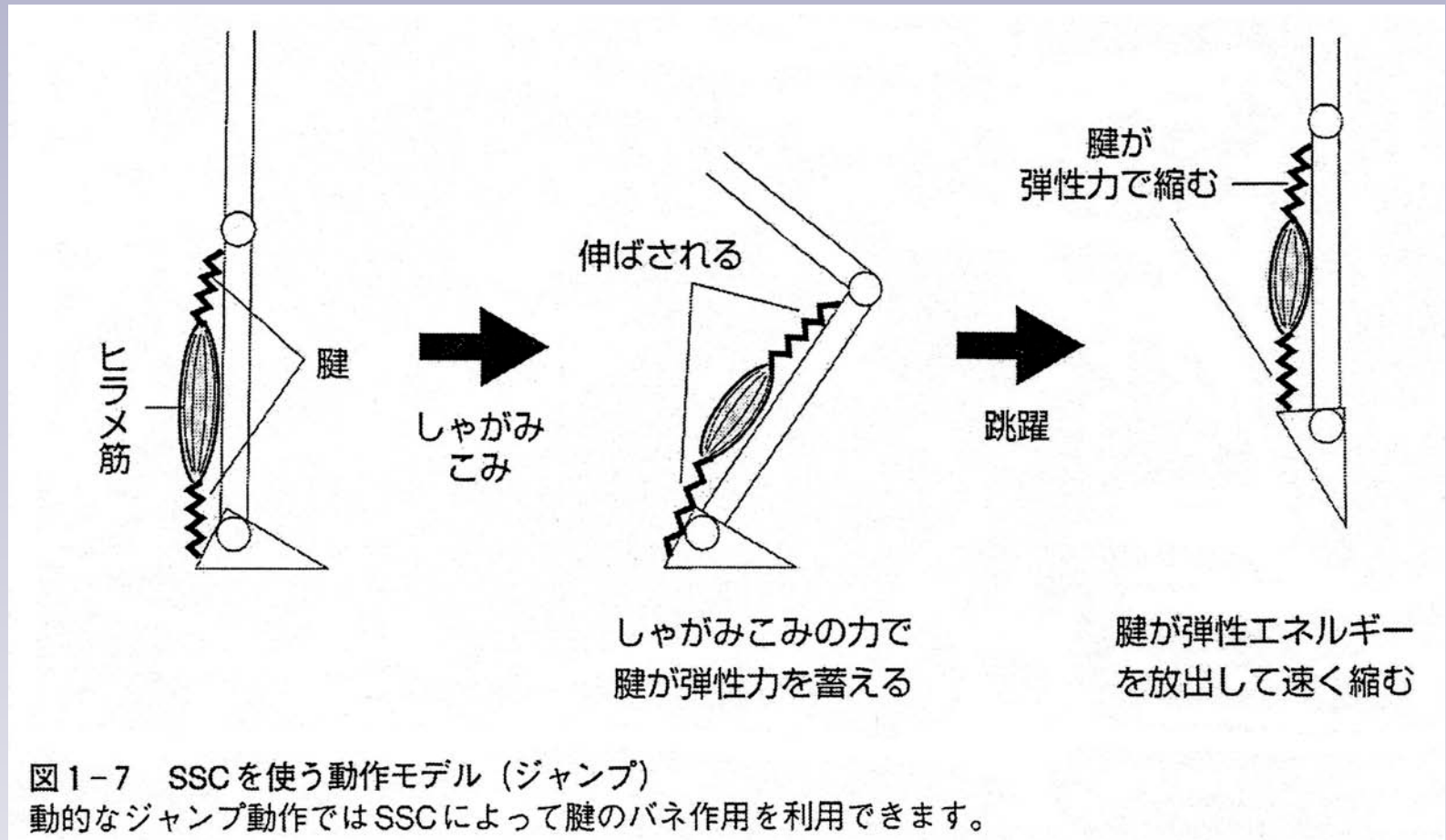
- 静止しない
- ゆらゆら動いていること

スプリット ステップ

- 着地の反動で動き出す
- SSC動作
(stretch shortening cycle)

4 フットワーク SSC動作 (p.32)

Stretch (伸ばされる) Shortening (縮んで大きな力) Cycle



4 フットワーク (p.32)

- 着地からのターン
- 静止状態からのターン
逆方向へ小さく踏み出す
- 戻る時のフットワーク
右足を前に出してから，サイドステップ

4 フットワーク (p.34)

- ・ クローズド・スタンス
遠いボール
ステップするだけで、体幹を回転できる
- ・ スクエア・スタンス
基本のスタンス
- ・ オープン・スタンス
近いボール
体幹を十分に捻る必要がある

5 ボールコントロールとスイング (p.35-)

- スイング軌道
 フラット系
 スピン系
- テークバックのスタイル
 ループスイング
 ストレートスイング
 アンダースイング
- テークバックの大きさ
 速いボール，遅いボール

6 バウンドテニスの戦術 (p.37)

練習では

- どう打つか

試合では

- どこに打つか
- どんなボールを打つか

試合では、
状況に応じて効果的なショットを選択する

6 バウンドテニスの戦術 (p.37)

基本戦術は・・・

相手のミスによって
得点を積み重ねていく

6 バウンドテニスの戦術 (p.38)



ミスをしない

- 安全確実に

ミスを待つ

- 自分からはミスをしない

ミスを誘う

- 深く，相手のバックハンドへ，緩急，回転の変化

ミスをさせる

- 弱点，プレッシャー，オープンコート，ネットプレー

エースを狙う

- オープンコートを作ってウィニングショット

6 戦術 オープンコート (p.38)

空間的オープンコート

- 左右, 前後

時間的オープンコート

- 相手に十分な体勢を取らせない
- タイミングを外す

心理的オープンコート

- 相手の逆をつく

6 戦術 ポジショニング (p.39)

合理的待機位置（レディーポジション）

- ・ 相手が打球可能な範囲の二等分線上
- ・ 自分の打球後に素早く移動する

6 戦術 戦術 (p.40)

基本のセオリー

相手に応じた戦い方

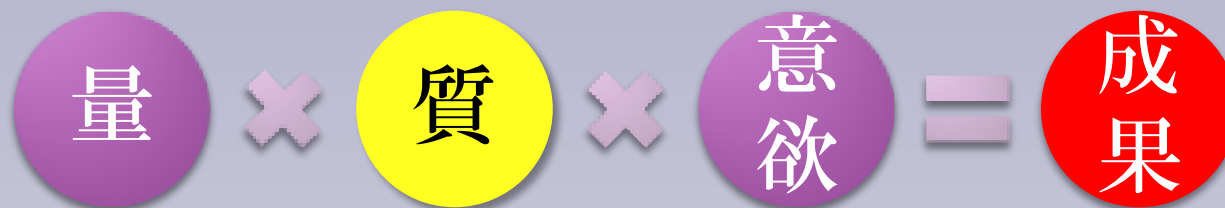
7 基本技術 (p.40-)

- フォアハンド
- バックハンド
- ボレー
- サービス

- 練習心得
 - － 量，質，意欲
 - － 守る，攻める，決める
- 試合心得

7 基本技術 (p.40-)

練習心得



守る場面

攻める場面

決める場面

時間で

相手に

ボールで

カウントで

期間で

7 基本技術 (p.40-)

試合心得

- 準備 ベストパフォーマンスを引き出す
- 本番前 大雑把に相手を観察
- 試合開始 序盤が実力，ちらして情報収集
- 中盤 情報を活用して，最適戦術で戦う
- 終盤 次に活かせるような戦い

8 フォアハンド応用技術 (p.62-)

バッシング
ショット

ショート
クロス

ハードヒット

9 メンタルスキル (p.65-)

モチベーション

- 目標, 夢
- 成功体験

集中力

- 注意を一つの方向に集中し, 持続する

思考のコントロール

- 反省して, 次のプレーを考える

感情のコントロール

- サイキングアップ
- リラクゼーション
- 誤審

普及活動について (p.69-)

体験講習会

クラブの設立

市区町村協会の設立

総合型地域スポーツクラブとの連携



普及活動

(一財) 日本バウンドテニス協会

数値目標（都道府県ごとに）

福岡県

- | | |
|-------------|---|
| ・ 市区町村協会の新設 | 1 |
| ・ サークルの新設 | 3 |
| ・ 指導員の新規増 | 5 |
| ・ 審判員の新規増 | 5 |
| ・ 上級指導員の新規増 | 1 |
| ・ 上級審判員の新規増 | 1 |

普及状況

2010年3月

普及

指導

審判

クラブ
指導員

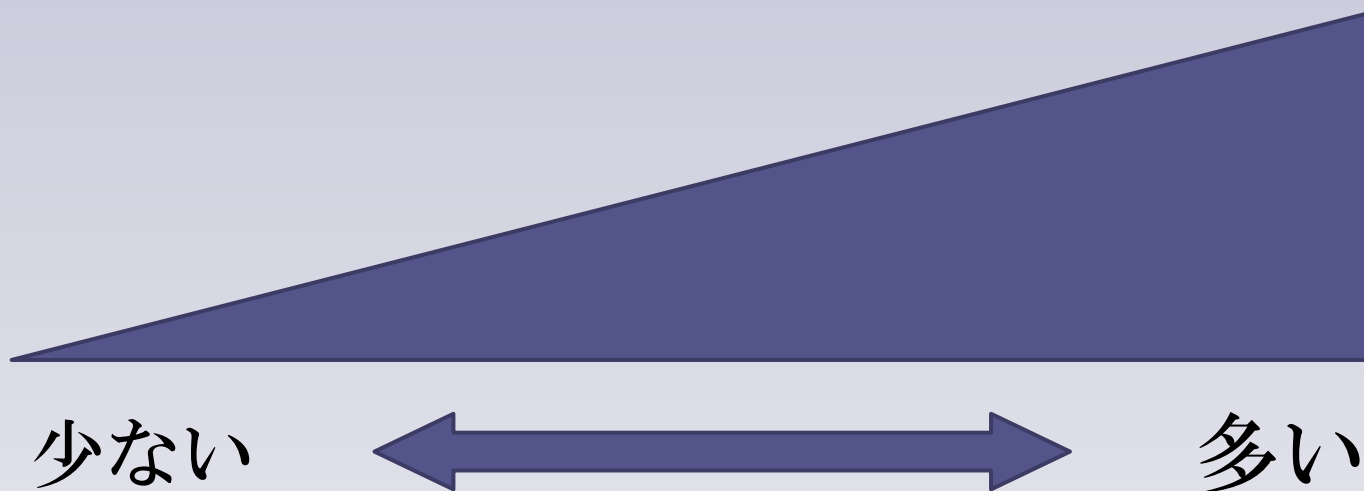
福岡県の場合

普及度 = 人口 ÷ 会員数

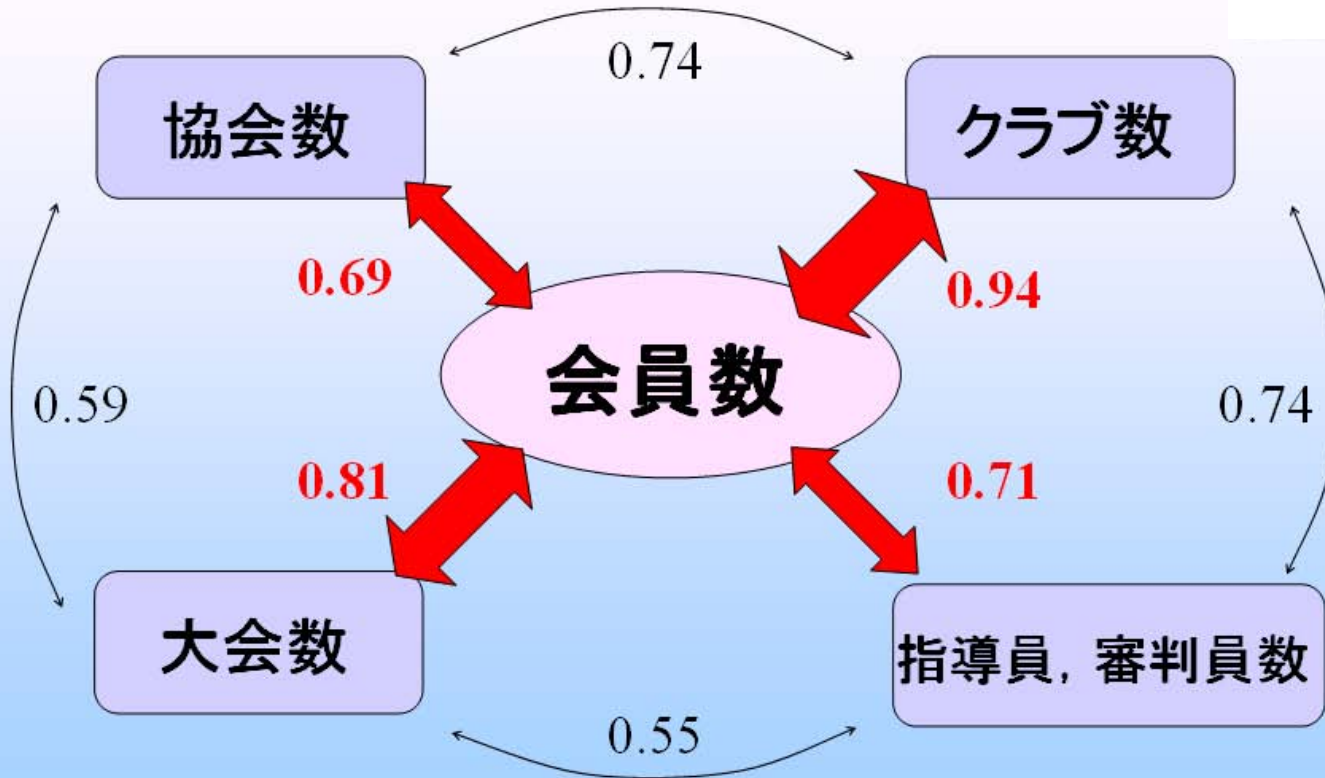
指導員の割合 = 会員数 ÷ 指導員数

審判員の割合 = 会員数 ÷ 審判員数

クラブの指導員 = 指導員数 ÷ クラブ数



会員数を増減させる要因



5 クラブの活動モデル (p.74-)

問題点



練習の
工夫

- いつも中級者中心
- マンネリ
- 初級者の相手ばかり
- 欠席が多い
- 個性的＝閉鎖的，非普及的
- レベル別ばかり
- 年齢別ばかり

年間計画

月間計画

1日の計画

3 初心者のケア (p.77)

初心者受入れの課題

- 指導者が交代で面倒をみる
- みんなで歓迎する
- 積極的に勧誘する

初心者の受入れ

- 自己紹介，全員の紹介
- 練習は，初心者の意向をくんで
- 次回予定，年間計画

4 イベント (p.78)

誰でも楽しめる＝誰もがやや不満

- 目的や主要な対象を設定し、必ず喜んでもらえる企画

みんなが賛成する企画→おもしろいものにならないこともある

- 「次の機会にB案で」と趣旨別に企画する
- 参加が少人数でも、みんなが納得できる形で募集
- 前例がないからやってみる

運営面の都合より、参加者の利便を優先させる

- 「メンドウクサイ」なら最初からやらない
- 準備は早めに、周到に

講習会 (p.79-)

指導者として

PATROL

楽しい，ためになる，得をする

指導者の任務

スポーツ指導の目的

指導者が必ず配慮すべきこと

安全配慮義務

セクシャル・ハラスメント

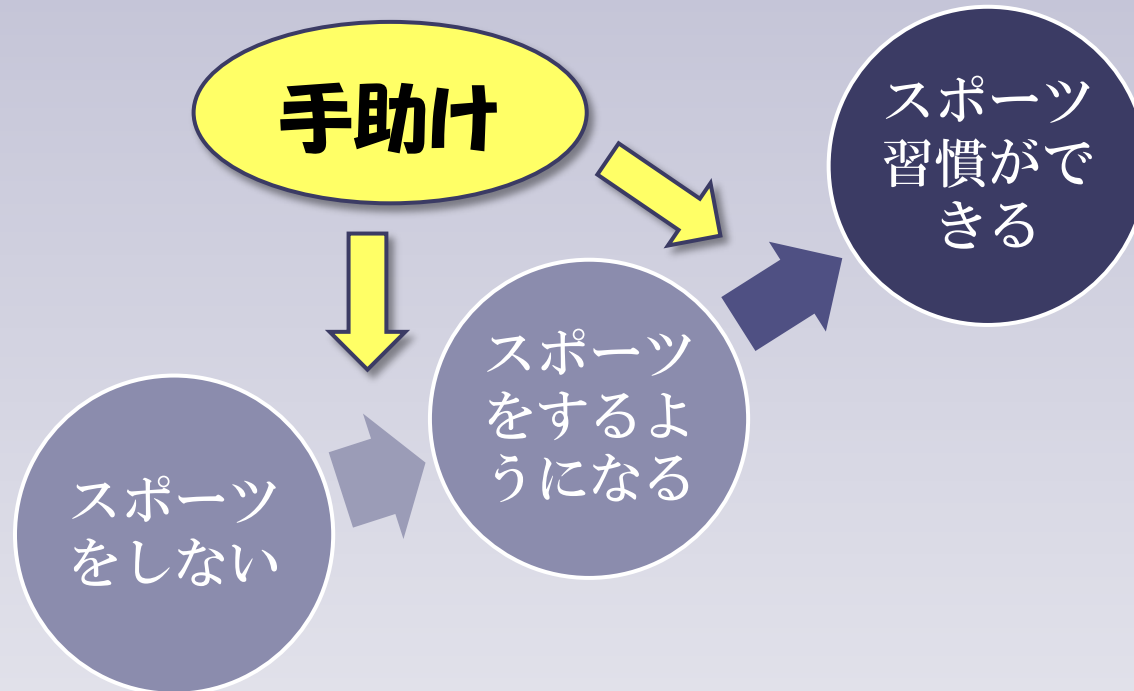
パワー・ハラスメント



講習会 (p.79-)

指導者の願い

多くの人にスポーツの楽しさを
体験してほしい



初心者講習会 VTR (p.85-)

1. ラケットティング → ミニラリー

ラケットティング

2. フォアハンドのフォーム作り

フォアハンド

3. ヒット&キャッチ → ラリー

ヒット→ラリー

4. バックハンドのフォーム作り

バックハンド

5. フォア vs バックのラリー

F vs B

6. サービス練習

サービス

7. シットティング・ボレー

ボレー

8. ダブルスのラリーと動き

ダブルス

段階的練習方法

やさしい



難しい，複雑，組合せ

段階的練習方法

動きの大きさ

- ・ 部分に限定した動き
↓
徐々に全体の動き

型の記憶

ボール

- ・ 最高に打ちやすいボール
↓
ライブボール

手でトス

スイング スピード

- ・ スロー
↓
徐々にスピードアップ

制御できる
スピードで

段階的練習方法

テンポ

・ スロー
↓
クイック

用意が
完全にできたら

状況設定

・ 打ちやすい
状況
↓
徐々に実戦

ノン・プレッシャー

技術と戦術 VTR (p.32, 36, 62-)

1. フットワーク

フットワーク

2. テークバック

テークバック

3. パッシング

パッシング

4. ショートクロス

ショートクロス

5. ハードヒット

ハードヒット

6. 応用ショット

2 ショット