

第6回指導者のためのリフレッシュ講習会

主催 関東テニス協会

後援 笹川スポーツ財団 SSF スポーツエイド事業

財団法人日本テニス協会

日時 平成19年7月1日

会場 パパステニスクラブ須玉



10:00 受付開始



10:30 開会式

佐藤指導者委員会委員長の挨拶
榎本強化普及本部長より挨拶

参加への御礼

ジュニア指導への考え方（二番手の育成）

本年度の委員の紹介

（ジュニア委員長 鷲田典之 指導部会委員長 佐藤淳一）

10:40 「ジュニア期の栄養の取り方」 中原かおり先生の講義

配布資料の確認とスライドを使用したの講習会の開始。スライドに沿って講習を受けました。

発育発達の特徴：5歳から中学生までが非常に大事な時期。高校生までに体力をつける。（第二次成長期）

栄養・休養（睡眠）トレーニングのトライアングル

年齢別1日当りのエネルギー所要量と

不足に注意する栄養について

三食+捕食 練習の前と後の摂取について。

空腹では練習しない事。脳の働き糖質、

ビタミン、ミネラルを上手に摂取する。

果糖が良い、フルーツヨーグルト、

練習後必ず15分以内に吸収し易い食物を摂取する。

クールダウンの10分後に食物を摂取すると回復が早い。試合後は直ぐに食べると回復が早い。

日常生活 食習慣 興味だけでの摂取は良くない。

ピュッフェスタイルの食事：食べ方を分散、日替わり

1回目は一番目に食べたい物を決める

2回目は二番目に食べたい物 カラフル（赤、青、緑色の食べ物）

普段通りの食べ物：おにぎり（梅干、のり、ご飯は摂取の理にかなっている）

バナナはカリウムを含み栄養補給と痙攣の防除となる。



試合後の食事で焼肉などの食事には疑問、むしろフリカケ、バナナ、みかんなどが良い。

水分補給の仕方・・・運動前、運動中、運動後のそれぞれの場面での補給の仕方

スポーツドリンク・・・市販のスポーツドリンクは濃すぎる

2倍に薄める。一つまみの塩（ナトリウム）を加える。柑橘系果物を1/4～1/2しぼる。

選手に適した糖分濃度は4～8%

摂食障害について・・・2つの症状 拒食症 過食症 これらは病気と同じ。医師の診断が必要。

睡眠と成長ホルモンの分泌量・・・睡眠から深い眠り（ノンレム睡眠）に入ると時に成長ホルモンの分泌量が増える。

ドーピングについて・・・十分な知識が必要。

海外では、自分の飲物は自分で管理が常識。

目を離した際に禁止薬物が入られる事もある。

日本でも抜き打ち検査が行われる。



12:10 講義終了

12:10

昼食

13:10 「メンタルタフネス実践編」 佐藤雅幸先生

平田大輔先生

田中伸明先生

佐藤先生の挨拶及び受講者の講習意識の向上と緊張をほぐす為の三種類のゲームを実施。

メンタルタフネスのスライドによる講習。

トップ選手の行動に注目。常にポジティブにきびきび動く。

ポイント後の「ポジティブ フィジカル レスポンス」、

「リラックス」、「プレパレーション」、「儀式」

の4つをトップ選手は行っている。

実践：ジュニア選手達の試合形式による実践練習を

見学しながらのメンタルタフな選手に見られる4つの

ステージを学習する。



15 : 40 講義終了

休憩

15 : 50 「正しいルールを知ろう」

国際審判委員の岡川恵美子氏の講義の予定であったが、岡川氏は同会場で行われている ATF アジア 14 / U シリーズ JAPAN-山梨 ジュニアテニストーナメントのレフェリーであり、大会を離れる事が出来ず代わりに佐藤が講義を担当した。

岡川氏のルールに対する考え方を伺い、それを伝える事を講義の内容とした。

「テニスルールとマナー入門編」を参加者に配布し、2 ページ目にある「JTA ジュニア憲章」として掲げられている項目について説明をした。

ルールは、公平にテニスを楽しむために作られたものであるという事。

ルールを破った場合のペナルティーは、罰を与えるという考え方でなく他の選手との立場を公平に戻すという考え方を基にジュニアを指導して欲しい。

テニスを通して、技術の向上や試合に勝つ事の他に、立派な人間に成長する事が最も重要である。人と人との関わり合いの中でルールを守り、感謝の気持ちや敬う気持ちを養ってもらいたい。

試合の出場した場合には、選手が公平に、気持ちよく、より高いレベルでプレーが出来る様にするためにも大会によって定められたルール及びマナーを守る。

これらの事を忘れずに、指導者はジュニアの指導にあたって欲しい。

16:30 講義終了

飯田 JTA 普及本部長より、閉講にあたり本日の講習を今後の指導に欲立てて欲しいと挨拶を頂き、終了した。

今回のリフレッシュ講習会は会場が須玉であった事もあり、参加者は少な目であった。しかし、参加者からは、参考になった、大変良かった等の感想が多く、講義内容の高い講習会であったと思います。

会場に試合に来ている選手達にもデモンストレーションを手伝ってもらい、講義の内容を実際に選手のプレーを通して確認する事が出来たのは、非常に効果があったと思います。

今回の講習会のため、時間をかけて準備して下さった講師の先生方及び会場のインドアコートを貸していただいたパパステニスクラブの皆様に御礼申し上げます。

報告 柴崎哲男

写真 佐藤淳一