



2012年度 第3回 エリア研修会

報告書

東エリア	2012年3月2日(金) 国立科学スポーツセンター 会議室
中央エリア	2012年3月7日(水) 三重県スポーツマンハウス鈴鹿 大会議室
西エリア	2012年3月14日(水) くまもと県民交流会館パレア 第1会議室

1. 全体スケジュール・参加者名簿
2. 研修会講師の紹介
3. 「筋力低下を防ぐトレーニング・ストレッチ」(3エリア共通)
4. テーピング(東エリア)
5. ルール説明(中央エリア)
6. 乳がんについて(中央エリア)
7. メンタルトレーニングについて(西エリア)

日本女子テニス連盟
J L T F 普及委員会

東エリア研修会

○ スケジュール

日程	時間	内容	
3月2日	9:30	受付	会場; 国立スポーツ科学センター会議室
	10:00)	☆本部のテーマ (質疑応答含む)	「筋力低下を防ぐトレーニング方法(ストレッチ)」 講師 安見 拓也氏
	11:55		
		昼食	
	13:00)	☆東エリアのテーマ	「応急処置とテーピング」 講師 藤島理恵子氏
15:50			
	16:00	閉会挨拶・解散	

☆持参する物 : 筆記用具、動きやすい服装

○ 名簿

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
本部	飯田藍	会長	9.栃木	小島崇子	支部長	12.東京	山田博子	西地区総務	
	武正八重子	理事長		白石順子	理事長		唐川聖子	南地区長	
	小泉弘子	常務理事		本間富士子	常務理事		安部久美子	南行事委員長	
	松村紀子	総務委員		山崎朝子	常務理事		小野千佳子	南(ト)委員長	
	大畑始生子	普及委員長		滝川君代	理事		鳴島正枝	北地区長	
	税田桂子	普及委員		門間春江	理事		久保智恵子	副地区長	
	荻原孝子	普及委員		佐山幸子	理事		牧志摩子	北地区会計	
	岡川恵美子	指導委員長		妹尾尚美	支部長		田村明美	北行事委員長	
	中田幸代	指導委員		中島初世子	常務理事		村下優子	北広報委員長	
	西野栄	指導委員		吉田敦美	常務理事		大谷啓子	北(ト)委員長	
	溝口美貴	指導委員		水野仁子	常務理事		本橋令子	行事委員長	
大久保範子	大会協力委員長	蝦澤一子	常任理事	13.千葉	松内信子	支部長			
1.北海道	八木真理	支部長	前田美恵子		常務理事	下美樹子	理事長		
	名淵喜美代	理事長	大滝勝子		理事	青木紀子	競技理事		
2.青森	藤原雅代	支部長	竹田尚代		理事	須藤薫	競技理事		
	井出仁美	常務理事	正田和子		理事	笈川美佳	競技理事		
	三角恵美子	常務理事	須江順子		理事	佐藤由美子	本部大会協力委員		
3.秋田	白瀬順子	支部長	11.埼玉		滝本ふく枝	支部長	岩田美恵子	本部大会協力委員	
	成田美恵子	理事長			海田久美子	副支部長	14.神奈川	境真由美	支部長
4.岩手	菊池寿子	支部長			林和子	競技委員長		小林恵美	理事長
	菊池純子	事務局			水越幸代	広報委員長		若生洋子	理事
5.山形	工藤明子	支部長			徳留ミツヨ	審判委員長		野澤あさみ	理事
	菊池智美	理事		矢野朋子	総務	宮原章子		理事	
6.宮城	星山笑惟子	支部長		宮崎若子	東ブロック長	高橋充代		審判委員長	
	斉藤佐枝子	副理事長		大北久美子	西ブロック長	高久百合子		理事	
	斉藤敦子	理事		木月真佐江	南ブロック長	東紀代美		理事	
7.福島	大塚由弥子	支部長		渋川通江	北ブロック長	駒智江		理事	
	佐野由香	会計		渋川貴子	支部長	小畑章子		理事	
8.茨城	亀村正子	支部長	12.東京	小林美樹	理事長	15.山梨		江里口節子	理事長
	泉ひろ子	常務理事		今井知恵子	東地区長		庄司礼子	審判員	
	蝦名とも子	常務理事		長尾幾代	東(ト)委員長		一瀬真理子	審判員	
	宮尾由美子	常務理事		長裕子	東行事委員長		小中恵美	審判員	
	早瀬恵子	常務理事		羽場むつみ	西地区長				
				福山葉子	西(ト)委員長				
		平井洋子		西行事委員長					
		杉山ヤスコ		西地区会計			本部参加者	12名	
							支部参加者	89名	
							合計	101名	

中央エリア研修会

○ スケジュール

日程	時間	内容	
3月7日 (水)	9:30	受付	会場; 鈴鹿スポーツガーデン スポーツマンハウス大会議室
	9:45 ∩ 11:45	☆中央エリアのテーマ	「ルール講習会」 講師 松野 えるだ氏
		昼食	
	12:30 ∩ 14:30	☆本部のテーマ	「筋力低下を防ぐトレーニング方法(ストレッチ)」 講師 安見 拓也氏
	14:30 ∩ 16:00	☆中央エリアのテーマ	「乳がんについて」 講師 磯部 哲也氏
	16:15	連絡事項後終了解散	

☆持参する物：筆記用具、動きやすい服装

○ 名簿

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
本部	飯田藍	会長	23. 岐阜	名里美穂子	支部長	26. 京都	水野加余子	支部長 (ピンクリボン委員長)	
	高木陽子	副会長		藤原ちえみ	副支部長		土屋章子	理事長	
	岩田祐加子	国際親善委員長		牧村洋子	副支部長		石川由紀美	副理事長	
	大畑始生子	普及委員長		山下里登美	常務理事		吉岡さゆり	会計	
	河本美代子	地域理事		浅野美恵	理事		谷美智子	常任理事	
	海原真弓	地域理事		梅田宗子	理事		南部恵子	事務局	
	村田修美江	地域理事		篠田郁子	理事		27. 奈良	杉江多鶴子	支部長
	鈴木洋子	普及委員		田村弘美	理事			松生辰美	常任理事
16. 長野	奥原穂奈美	支部長	24. 三重	二村優子	理事	28. 和歌山	灰岡美千代	理事	
	寺沢千鶴子	副支部長		山田ゆり	副支部長		三好玲子	理事	
	森嶋由紀子	競技委員		藪内良子	常務理事		29. 大阪	中村三知子	支部長
17. 新潟	湯本潤子	支部長	山本美穂	常務理事	鈴木悦子	理事			
	志田千恵子	理事長	山形里美	常務理事	宮崎多恵	理事			
18. 富山	小柴たみ	支部長	25. 滋賀	後藤智子	常務理事	30. 兵庫	島本久仁	理事	
	酒井茂美	普及委員長		松岡明美	常務理事		佐藤博子	理事長	
	松田敏子	普及委員		高原和枝	理事		田中恵美子	常務理事	
19. 石川	富田紀子	支部長	25. 滋賀	伊藤知子	理事	30. 兵庫	岡崎千夏	理事	
	金谷郁子	理事長		松浦久子	理事		鶴井直美	理事	
	森野祐美子	常任理事		東口直美	理事		中野志麻子	理事	
	向信子	副理事長		重盛江里華	理事		原口久美子	支部長	
	小坂由美子	副理事長		笠井延江	理事		實正美知子	理事長	
20. 福井	西口早苗	常務理事	25. 滋賀	滝沢直美	理事	30. 兵庫	小笹加代見	理事	
	増永由香里	常務理事		嶋野睦	理事		杉田眞澄	理事	
	水田衣美	理事		宮田法子	理事		岡本三智代	理事	
21. 静岡	松井かがり	理事	25. 滋賀	常盤悦子	審判部長	30. 兵庫	樋口幸子	審判	
	和田光代	審判委員		南部典子	審判副部長		友廣英子	審判	
	山口孝子	審判委員		羽根田昌子	審判部員		山本佳代子	審判	
	山崎葉子	審判委員		山崎葉子	審判部員				
	古郡恵子	審判委員		江角恵美子	審判部員				
	西川文子	審判委員		石川千佳子	審判部員				
	佐野英美	審判委員		中村香苗	支部長				
小野如子	審判委員	福増洋子	理事						
22. 愛知	尹雅子	理事	25. 滋賀	松本由美子	理事	30. 兵庫			
	尾林恵子	支部長		横井理香子	理事				
	久保真喜子	副支部長		田中京子	理事				
	中野啓子	競技部長							
	小松理絵	競技部員							
	神藤幸子	普及部員					本部参加者	8名	
	谷岡啓子	普及部員					支部参加者	92名	
							合計	100名	

西エリア研修会

○ スケジュール

日程	時間	内容	
3月14日 (水)	9:00	チェックアウト後会場移動	
	9:30	受付	会場;くまもと県民交流館パレア 会議室 1
	10:00) 12:00	☆西エリアのテーマ	「テニスの為のメンタルトレーニング法」 講師 田中 靖久氏(東海大学講師)
		昼食	
	13:00) 15:00	☆本部のテーマ	「筋力低下を防ぐトレーニング方法(ストレッチ)」 講師 安見 拓也氏
	15:15	連絡事項後終了解散	

☆持参する物 : 筆記用具、動きやすい服装

○ 名簿

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部	飯田藍	会長	41. 佐賀	森扶美	支部長	45. 宮崎	藤田悦子	支部長
	安田和子	常務理事		有岡美鈴	理事長		鈴木美代子	副支部長
	大畑始生子	普及委員長		緒方うらら	顧問		小山幸枝	理事
31. 岡山	木村久美子	副支部長	42. 長崎	丸木幸子	副支部長	46. 鹿児島	竹之内和子	支部長
	黒田清子	〃		脇山嘉重子	常務理事		河野千鶴	事務局
32. 広島	羽仁美千代	支部長	43. 大分	山口多恵子	支部長	47. 沖縄	能野順子	理事長
	稲垣瑞枝	常務理事		永野節子	理事		有馬多津子	常任理事
33. 鳥取	大谷洋子	支部長	44. 熊本	鮫島典子	理事		鮫島和子	常任理事
	影井芳子	理事長		藤井富久子	副支部長		鮫島明子	常任理事
34. 島根	☆高木峰子	支部長		内田陽子	常任理事		帖佐直美	常任理事
	日高久美子	事務局		佐藤文子	事務局		雷明子	常任理事
35. 山口	杉本和子	支部長		井上雅子	常任理事		大城明美	支部長
	河村久美子	常任理事		野原美由紀	支部長		小禄芳子	副支部長
36. 香川	名淵喜美代	支部長		古賀武子	副支部長			
	藤原雅代	理事長		吉田良子	常務理事			
37. 愛媛	井出仁美	支部長		宇野孝子	常務理事			
	三角恵美子	理事長		関美香	常務理事			
38. 徳島	☆南谷寿子	支部長		俵久美子	常務理事			
	坂東久美子	理事長		永廣とも子	常務理事			
	中野春子	広報・HP		永本香奈	常務理事			
39. 高知	高橋喜久子	支部長		緒方摩美子	常務理事			
	中山京子	理事長		別當美穂	常務理事			
40. 福岡	本村照子	支部長		西村佳	常務理事			
	最所信子	会計		福澤久美子	常務理事		本部参加者	3名
	西豊子	理事長		山内由紀子	常務理事		支部参加者	61名
	小須田宏子	事務局		高木多真美	大会協力員		合計	64名

○ 講師プロフィール

3エリア統一テーマ「筋力低下を防ぐとレーニング・ストレッチ」

安見拓也氏

公益財団法人 吉田記念テニス研修センター 理事
フィットネス/研修プログラムマネージャー
日本車いすテニス協会 ナショナルトレーナー

資格
柔道整復師
メディックファーストエイド インストラクター
(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー

茨城大学教育学部小学校教員養成課程保健体育科卒業
筑波大学大学院修士課程体育研究科健康教育学修了「スポーツ医学研究室」
1996年にTTCのフルタイムのトレーナーとして着任。主にプロ選手・ジュニア選手・車いすテニス選手のコンディショニング、スポーツケア、アスレティックリハビリテーション、フィットネストレーニングなどを担当。

テニスのコートサイドで起こる傷害の15年間のデータをもとに傷害予防プログラムを作成し、競技選手やテニス愛好家の怪我の予防とフィットネスレベルの向上に効果を発揮している。

東エリア研修「応急処置とテーピング」

藤島理恵子氏

関東労災病院 リハビリテーション科
日本体育大学女子サッカー部メディカルトレーナー

資格
柔道整復師
鍼灸マッサージ師
(財)日本体育協会公認アスレチックトレーナー

中央エリア研修「ルール説明」

松野えるだ氏

日本テニス協会審判委員会 副委員長

中央エリア研修「乳がんについて」

磯部哲也氏

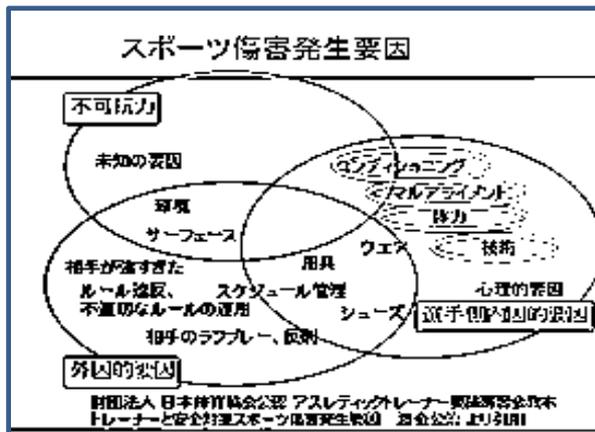
葵鐘会フォレストベルクリニック
女性検診センター長、国際東洋医学センター長
担当:乳癌検診・子宮癌検診・漢方鍼灸外来
大阪大学医学部卒 遼寧中医大学付属日本中医薬学院卒
認定資格:医学博士 乳房疾患認定医 乳房超音波認定医
マンモグラフィ読影認定医 超音波専門医・指導医
産婦人科専門医 生殖医療専門医
国際中醫師 (中国政府認定)漢方専門医 中医専門医
受賞:世界の医療専門家TOP100(イギリス)選出、ヒポクラテス賞

西エリア研修「メンタルトレーニングについて」

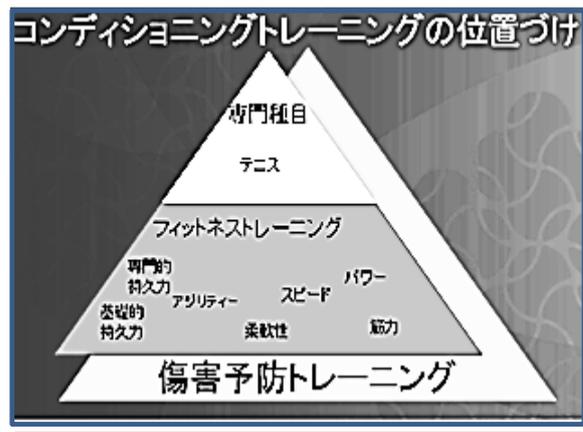
田中靖久氏

東海大学 総合経営学部 マネジメント学科
スポーツビジネスコース

「筋力低下を防ぐトレーニング方法(ストレッチ)」 講師 安見 拓也氏



アルアライメント(筋力のバランス歪み)・技術(打ち方など)によって障害がおこりやすい



フィットネストレーニングで基本的持久力をでげの予防ができる

- コンディショニングトレーニングのねらい**
- ・基礎的筋力の維持
 - ・筋力、筋のテンションのバランス改善(左右、主導筋-拮抗筋、中枢-末梢)
 - ・ファンクション(可動性、支持性)の改善
 - ・アライメント(静的、動的)の調整
 - ・各関節の運動性の改善

- コンディショニングトレーニングの性質**
- 基本的に単調
 - 軽い負荷
 - 意識の持ち方が大切
 - 原則として毎日行う
 - 個別メニュー

何が必要か個人で違うので自分に合ったメニューを作ることができる

- コンディショニングトレーニングで期待できる効果**
- ・長期で行えば怪我を予防できる。
 - ・コンディションを把握できる。
 - ・その日の体の動きが楽になる
 - ・スキルの向上につながる。

- ラバーバンドの特徴**
- 長所
- ・携帯性に優れている
 - ・強さをコントロールできる。
 - ・重力に関係なく負荷をかけることができる。
- 短所
- ・スポーツ中の負荷のかかり方と違う、初動負荷がかからない

特定の関節運動をねらいとした筋の再教育に適している

テニスで起こりやすい身体のトラブル

肘関節の不安定
肩関節の不安定
肘の不安定
膝の不安定
足関節の筋バランスの変化
膝の安定性の低下

肩甲骨の可動性の悪化
股関節のアンバランス

肩痛—肩関節の不安定
ひじ手首痛—肩甲骨の可動性の悪化
体幹の不安定—手首 股関節のアンバランス—腰痛
足関節の筋のアンバランスの悪化—捻挫
膝の安定性の低下—ひざ痛

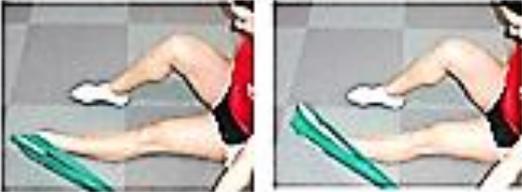
膝の安定性強化トレーニング

まいたバスタオルタオルを膝の下に置き
おしりとかかたが浮かないようにタオルをつぶす

足関節のバンドトレーニング



外返し



内返し

脛の軸に対して30度外(内)にベルトを固定して行う
往復運動で行う



底屈

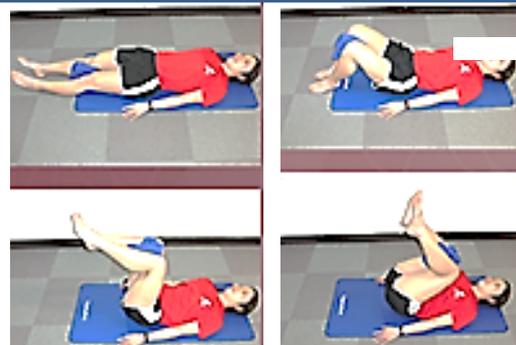
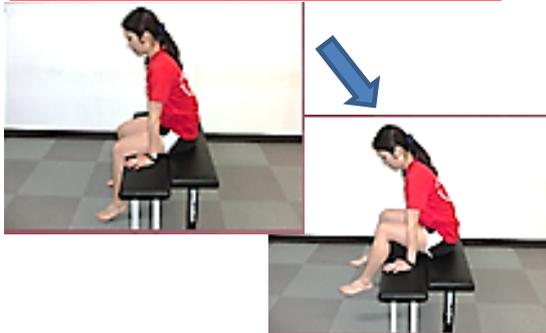


背屈

膝が動かないように注意。足首だけで行う

股関節周囲のトレーニング (腸腰筋)

椅子に座って手をついて腿を上げる



股関節周囲のトレーニング (内転筋)

タオルを膝にはさんで行う

股関節周囲のセルフマッサージ

中臀筋前部繊維
大腿筋膜張筋



股関節のハリを取る目的

股関節周囲のトレーニング (大臀筋・外旋六筋)

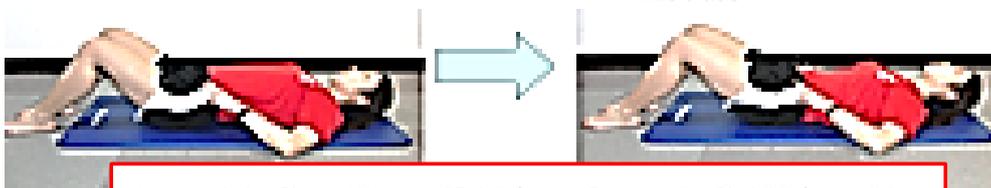


うつ伏せで膝を曲げ腿が床から離れるまで上げる

ドロイン

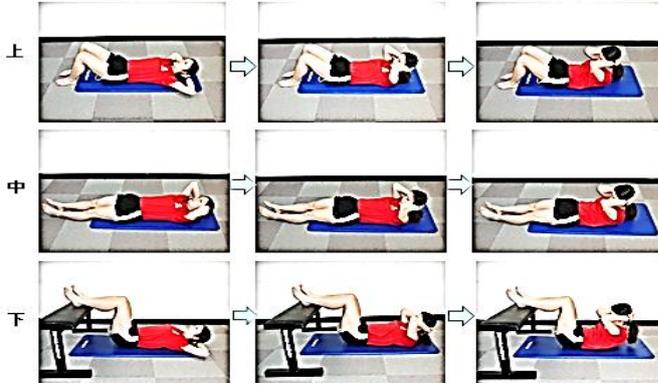
コアトレーニングの基本

腹横筋



上向きにかかと膝をこぶし1つ分明け骨盤の内側に指を置き膝は90度にまげる
思い切って息を吸いこれ以上吐き出せない所で5秒止める
腰が浮かないようにする

腹直筋の支持能カトレーニング



腰痛予防におこなう

上：膝を立て息を吸って止め1段階で首をあげ
2段階で 肩まで上げ息をゆっくりと吐く×10回
下：おしりが浮かないようにする 下部腹筋に効く
2段階にするのは効いてほしい
筋肉に効かせる為

股関節前面のストレッチの注意点

腰が反ってしまわないように



スタビライゼーション (対角拳上)

脊椎起立筋、腰方角筋

四つんばいになって腕と足を目の
高さに上げる
腕が下がらないようにする
タイミングよく左右を入れ替える
5秒×5回から増やし10秒×10回に



捻り腹筋(内・外腹斜筋)

上体を膝に近づけるようにする



強度大
膝が曲がったり離れたりしないようにする

側屈(内・外腹斜筋)

膝が離れないように上体を上げる



スタビライゼーション
(サイドポジション)
内・外腹斜筋、中臀筋

肩腰足が一直線になるようにする

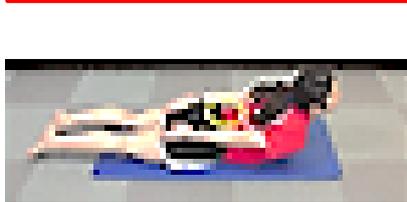


股関節周囲のトレーニング 中臀筋

肩腰足首を一直線にする
上の足を上げる、少し後ろに
上げるくらいが良い

さまざまな腕のポジションで背筋 (脊柱起立筋)

手の位置で場所が変わってくる



肩甲骨の
可動性向上トレーニング
菱形筋
肩甲骨が動くように意識する



肩関節の
支持機能トレーニング
上腕三頭筋

体の後ろからバンドを上上げる



肩関節の支持機能トレーニング
肘を床と平行に上げ曲げ伸ばをする

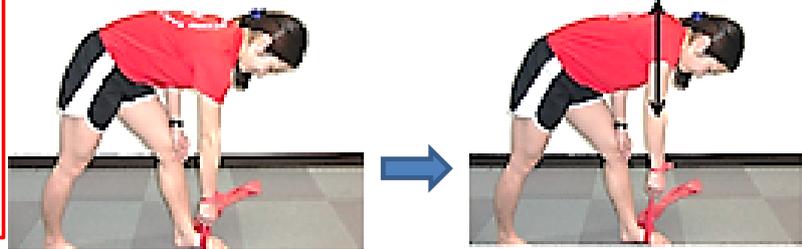
上腕三頭筋

上腕二頭筋



セラバンドを用いた
肩甲骨の
可動性トレーニング
(菱形筋)

肩甲骨にだけ集中し上下させる
腕には力が入らないようにする



肩肘周りのセルフマッサージ
重要なポイント

脇の下、肘、腕の付け根など



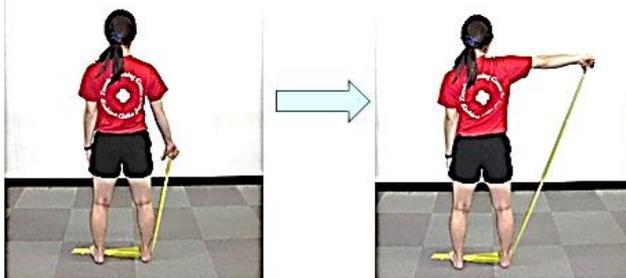
肩肘周りのストレッチ
重要なポイント

ストレッチボールを使って肩周囲を伸ばす
前腕筋の手のひら側甲側共良く伸ばす



肩のインナーマッスルエクササイズ
棘下筋

親指を下に肩の高さまで上下させる



肩のインナーマッスルエクササイズ
内旋: 肩甲下筋



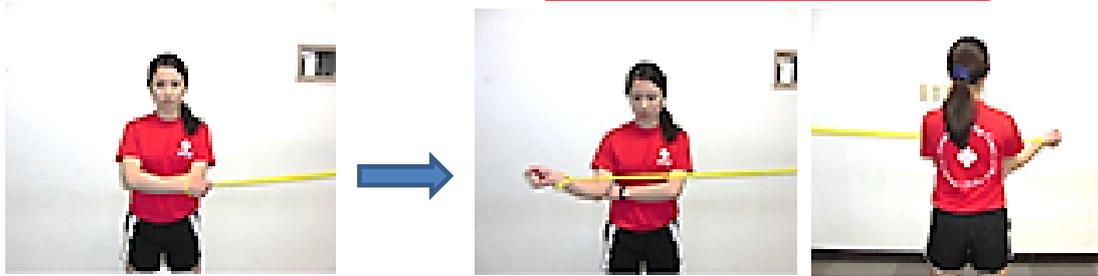
脇の下にこぶしを挟みベルトを持つ
腕は細かく

肩のインナーマッスルエクササイズ(棘上筋の応用)
手の腹を下向きに行う

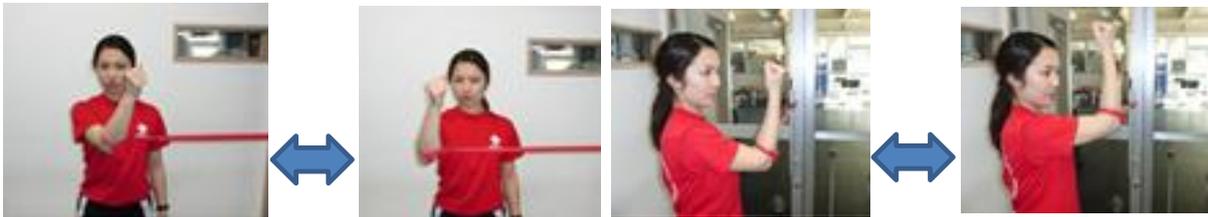


肩のインナーマッスルエクササイズ
外旋: 棘下筋・小円筋

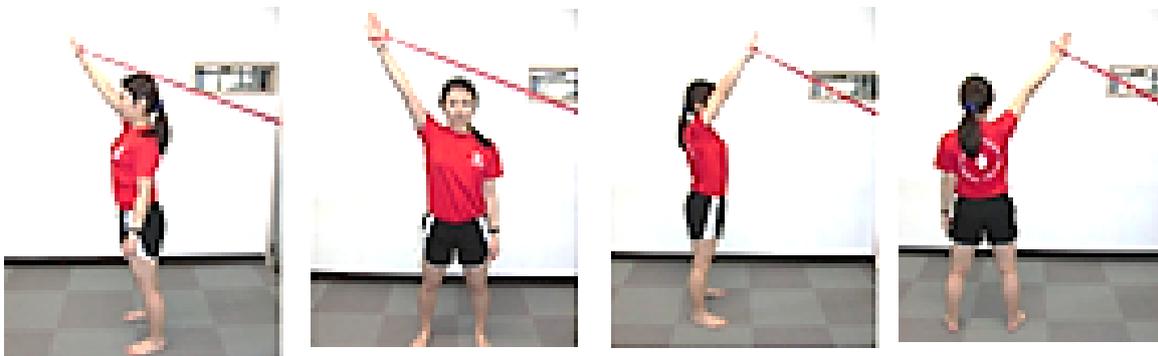
脇の下にこぶしを挟みベルトを持った腕は
1セット30回左右に大きく動かす



肩の関節の位置を整えるエクササイズ



肩関節支持機能のエクササイズ 拳上位4方向
ベルトを固定し4方向に肘を伸ばした状態で動かす
リズムカルに1セット20回



- コアとは: 4つに筋肉(腹横筋、骨盤底筋、横隔膜、たれつ筋)で
囲まれたスペース
- 専門家にチェックしてもらい自分に合ったトレーニングをするとよい。
- 肩のインナーマッスルエクササイズ、肩関節支持機能エクササイズは
アップ時に行う
- 肩肘周りのストレッチング、セルフマッサージ、股関節周囲のセルフ
マッサージはクールダウンに行う
- 腹直筋の支持機能トレーニングはトレーニングする位置を意識させて行う

応急処置とテーピング

関東労災病院
リハビリテーション科
藤島 理恵子
スポーツ整形外科
岩増 弘志

本日の目次

- 応急処置の基本
- テーピングについて
- 皆様からの質問を一緒に考える

応急処置について

- その場所から動いても...

いいとき
悪いとき

基本は動かさない

動かしてはいけないとき

- 意識 → ないとき
→ ぼんやり・呼びかけに答えられない
- 視界が暗くなったり、四肢にしびれを感じる
- 動悸や異常な息切れ、全身痙攣

など、全身性の異常が疑われるとき

無理やり椅子に座らせたりしない
明らかにおかしいときは助けを呼ぶ・応急処置をする
AEDの知識があれば使う

応急処置の基本

ライス!
RICE

R

REST 「レスト」 安静

痛めた部位を安静に保つこと
二次的な悪化を防ぐ

I

ICING 「アイシング」 冷却

怪我したところを冷やすこと
腫れ・痛みを軽減する

凍傷や寒冷じんましんに注意する

冷やしすぎない事

C

COMPRESSION 「コンプレッション」
圧迫

その部位を圧迫して固定すること
腫れの進行・痛みの軽減

強すぎると循環障害になるおそれ
直後、時間

一定時間おきにチェックする
(圧迫しすぎを防ぐ)

E

ELEVATION 「エレベーション」
高举

患部を心臓より高い位置に挙げる
内出血の防止

抹消が心臓に帰ることを良くする

応急処置に必要なもの

- タオル、手ぬぐい : 圧迫・巻く・皮膚の保護
- 包帯 : 巻く・固定
- テーピング : 巻く・固定
- 氷 : 冷やす
- ピニール袋、ジップロック : 氷を入れる
- ダンボール : 固定・副木
など

Rest 安静

体重をかけずにそっと動かしてみる

痛みのある方向には動かさない

体重を少しずつかけてみる

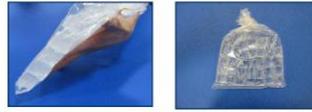
無理はしない

最初に無理をしなければ
治りも早い

Icing 冷却

氷と氷の間の空気はなるべく抜いて板状にする

氷がまんべんなく、患部に当たるように



氷が患部に当たる部分と当たらない部分が出来ないようにする
空気の部分は冷えない

Icing 冷却

痛みがあるところを中心に、患部を冷却する

凍傷防止のため、
氷は皮膚にじかに当てない

結露は凍傷の原因になる



Compression 圧迫

包帯やタオル、ダンボールなどで局所
を圧迫し、痛みがある方向へ動かない
ように固定する



晴れのあるところには硬いものを直接当てない
ダンボールは折れやすい向きに注意

Compression 圧迫

強すぎて循環障害にならないように注意

- ・足の指を動かす
- ・皮膚の色を観察する



何回か巻きなおして調節する、指を動かす
素足で圧迫できるものをさかす

循環障害の見分け: 爪を反対の爪で押して赤くなる戻りを見る、
うっ血していると戻りが遅い
アイシングは20分

Elevation 高挙

椅子や、荷物の上
に足を乗せ、
上体は寝転がり、
患部を心臓より
高い位置に置く



テニス肘の「ストレッチ」



手首を反らす



手首を曲げる

第2. 3指と第4. 5指別々に行う
筋肉は別々のため4本一緒より効果がある

テニス肘の「ストレッチ」



手首を反らす



手首を曲げる

ザムスタHPより引用

テニス肘の「ストレッチ」

肘を伸ばして少し手先への引っ張りながら



前腕を内側に捻る



前腕を外側に捻る

肘と肩は連動してる

ザムスタHPより引用

テーピングについて

- 皆さんの中でテーピング経験は？
- 部位は？
- 自分で巻く？
- 人に巻いてあげられる？
- 効果はあると思う？

テーピングの作用

- 固定
- 誘導
- 保護

固定：動かないように
誘導：一定方向(痛みのない)だけに行かないようにする
保護：皮膚の保護

テーピングの副作用

- 皮膚のトラブル
かぶれ・擦過・色素沈着
- テーピングの緩み
(汗・長時間効果がないこと)
- 締め付けすぎて「つる」
- 循環障害

15分～30分位で緩んでくる

被れたら一週間やめる
特にふくらはぎは強すぎると「つる」

テーピングの種類

- 非伸縮性(コットン)
- 伸縮性(エラスティック)
- キネシオロジー

テーピングに使うもの

- アンダーラップ
- アドヘシブスプレー(粘着スプレー)
- テープ
- はさみ
- パッド
- ワセリン など

ワセリンが無ければ油の入った
ハンドクリーム(擦れるのを防ぐ)

非伸縮性テープ(コットンテープ)

- 固定性に優れる
- アンカーテープなど
- 重ねても効果大



表面が凸凹してない

伸縮性(エラスティックテープ)

ソフト・ハードタイプ

- 幅
- 固定性中等度
- 巻き方でアレンジの可能性あり
- 巻くスキルが要る



キネシオロジックテープ

- 主に筋肉をサポートする用途
- 皮膚に近い収縮率
- 長：直張りできる皮膚に優しい糊
- 短：固定には不適



ビデオ

- 足関節のテーピング
- テニス肘のテーピング

足首のテーピング
アンダーラップ・アンカーテープ(足首固定)
太さの違うところは斜めに巻く
足の裏は強く巻きすぎない(強すぎたら切り込みを入れる)
足首の苗に動脈があるので圧迫しないように

誘導するポジションで止める
握り拳にして力を入れアンカーテープ
3本1セットにする

アキレス腱の保護⇒かかとから巻く
ふくらはぎの保護⇒くるぶしから巻く

テーピングの効果時間

- 固定力に比例
- サポーターと併用
- なるべく、直前に巻く
- なるべく、直後にとる

長時間は効果がなく、かぶれの原因にもなる
しっかり巻いても15~30分

一緒に考えましょう1 着圧ウェア

- テーピング作用(保護) キネシオの役目
- スタビリティ作用(安定) 関節の安定のため
- 着圧作用 循環に作用 別冊
運動だけでなく疲労を取る効果もある

一緒に考えましょう2 着圧ウェア

- 夏に着圧インナーを着たら熱中症になるか?

Y or N

吸汗性
速乾燥性・通気性
発熱

夏:通気性 冬:発熱

一緒に考えましょう3 半月板術後

- 半月板術後の筋トレはどっちがいい?

フルスクワット
レッグエクステンション

一緒に考えましょう4 「つる」

- 「つる」とは?

筋の異常収縮

一緒に考えましょう4 「つる」

- 「肉離れ」とは、筋の部分断裂
- 「つる」とは、筋の異常収縮

対策:
ストレッチ・サポーター・筋トレ・栄養

一緒に考えましょう4 「つる」

- Q. 「つる」原因はどれ?

筋疲労・準備体操不足・水分不足・マグネシウム不足・~~ビタミン不足~~

以外は原因となりえる

一緒に考えましょう4 「つる」

筋肉内にあるセンサーが「筋肉伸張」の信号を脳に送る
脳はこれ以上収縮しないようにする
センサーを伝える神経にはイオン(カリウム・ナトリウム)を使う
マグネシウムはイオンが出入りできる状態にする

サポートしてくれる

バナナ
消化するのに
30分~1時間

一緒に考えましょう4 「つる」

- Q. マグネシウムを多く摂れる食べ物ではないのはどれ?

アーモンド・ひじき・チョコレート

ほうれん草・かぼちゃ・大豆

ひじき・大豆は特に良い

一緒に考えましょう4 「つる」

- Q. マグネシウム吸収を促進する栄養素はどれ?

クエン酸・脂肪・たんぱく質

一緒に考えましょう4 「つる」

クエン酸：梅干・酢・レモン・
グレープフルーツ

ホウ素：寒天・りんご・ぶどう

代表選手 マグネシウム：りんご
カリウム：バナナ

一緒に考えましょう4 「つる」

Q、水分補給どっちがいい？

水
スポーツ飲料

ミネラルを補う
市販のものは糖分の
濃度が多いので
半分くらいに薄めた方が
バランスが良い

ふくらはぎの 「ストレッチ」



しゃがみこむ：ふくらはぎがのびる
腰も伸ばせる
おすすめ
ストレッチになる
*ボールを拾う時はしゃがんで

一緒に考えましょう5 サポーター

繰り返し使用できる
コストが安い
画一的な固定力
テーピングと併用



一緒に考えましょう6

●目にボールが当たりました！

視野が狭くなる
眼球運動が出来ない ⇒眼科へ
アイシングは悪いことはないが眼科へ行く



中央エリア講習会in鈴鹿

2012年3月

JTAルールブックの構成

- 第1部 テニス規則(世界共通)
規則27誤りの訂正、試合で起こるQ&A
セルフジャッジ、ローピング、SCU
- 第2部 公式トーナメント競技規則
ドロウ作成、休憩時間、ヒートルール、メディカルルール
- 第3部 コードオブコンダクト
エントリー&ウイズドロウ、服装規定
- 第6部 オフィシャルの手引き
主審の手順、アナウンス、スコアカード
- 第7部 登録規程
ドーピング、大会に関わる人の倫理規定

セルフジャッジの方法

- 選手がネットより自分側のコートの判定とコールをする
- ①ラインにボールがタッチした時あるいはボールを見失った時は「グッド」
- ②ラインとの間に空間が見えた時は「アウト」「フォールト」
- ③ダブルスの判定とコールは1人の選手が行えば成立
- しかしペアの判定が食い違った場合はそのペアの失点
- ④100%確信がない時は相手へ有利な判定をする
- 「アウト フォールト レット ファウルショット ネット スルー ヒングランス」相手のショット・動きを判定する
- 「ノットアップ タッチ コレクション ウェイト」自己申告する
- 「フットフォールト」とオーバールール RUに依頼する



ローピングアンパイアの仕事を知りましょう!

ローピングアンパイアが試合コートで試合前にチェックすること

- | | |
|------------------|-------------------|
| ● ネット | ● 備品はあるか? |
| ● 中央の高さ、 | ● 選手のいすスコアボードはあるか |
| ● シングルススティックを立てる | ● コート外の確認事項 |
| ● 破れはないか | ● トイレの位置 |
| ● ポストまで隙間がないか | ● ロッカールームの位置 |
| ● コートとその周辺 | ● トレーナールームの位置 |
| ● サーフェスは安全か | ● レフェリーとの連絡状況 |
| ● 邪魔なものが落ちていないか | ● 選手 |
| ● 視界に邪魔なものはないか | ● 到着しているか |
| | ● 服装のロゴは? |

ローピングアンパイアは何を見て回るのか?

- コール(判定)をはっきりと相手へ伝えているか
- お互いに確認のアイコンタクトをしているか
- テニス規則を守ってプレーをしているか
- 20秒、90秒、120秒を守っているか
- サーバーに合わせて構えているか
- プレーが中断していないか
- コードを守っているか
- 大声を出していないか
- フェアなプレーを心掛けているか
- 見苦しい言動をしていないか
- 体調の悪そうな選手はいないか
- 不満顔でプレーをしていないか

選手と自分が会う時は
依頼されている



規則8 サーバーとレシーバー



サーバーは何を確認しているか
レシーバーが構えているか

レシーバーに何か規則はあるか
サーバーが打とうとする
タイミングに合わせて構える

サービスエースだと思ったら
レシーバーに「ノットディ」と言われた
ノットディはサーバーへ
声や動作で知らせる

規則26 妨害

選手が相手のプレーを妨害すると 失点
不可抗力・無意識に妨害すると レット

主審がいない試合でどうしたらよいか

- サービスを返球しながらレシーバーが何か声を出した
- →サーバーはフォールトと勘違いしてプレーを止めた
- 声を出す→「アウト、フォールト、レット」プレーを止める
- 帽子を落とした選手自身がレットをかけて良いか
- →相手選手が気が付いたらコールする

レシーブをする時ラケットをぐるぐると回すと妨害になるか
ならない。しかしサーバーが目障りだと言ったらできるだけ控える
悪意がある場合はスポーツマンシップに反する行為

規則26 妨害

両選手に責任のないコート外からの妨害 レット
どこまでボールが入ってきたらレットをかける?
「邪魔じゃないでしょ!」と相手に言われた



第2サーブを打つ直前に隣から
ボールが入って来た！

主審がレットをコールした。
選手は妨害を受けたか？

受けた
第1サーブ



チャンスボールが来た！

この瞬間に
選手の後ろに
ボールが入ってきた！
選手は妨害を受けたか

相手選手が受けた
レット



第2サーブをリターンする前に
隣からボールが入って来た
主審がレットとコールし、その打球はネットした
選手は妨害を受けたか？

受けた「リプレイ」



第2サーブをリターンした直後に
隣からボールが入って来た

主審はレットをコールしたが
レシーバーの返球はネットした
選手は妨害を受けたか？

受けていない
ポイントが成立する



スマッシュした直後に
隣からボールが入って来た

主審はレットをコールしたが
ボールはアングルに決まり
相手はベースラインで
全く動かなかった

選手は妨害を受けたか？

相手選手が受けた。
しかし妨害がなかった場合でも返球できる可能性が
0%と考えられるのでポイントが成立する



Q8 トイレ休憩

男女ともにセットブレイク時に限る。
理にかなった時間内とする。

すでにTBを使った選手がトイレに行きたいと言ってきた
「OK、時間内に戻ってきて」

TBでトイレへ行ったが顔を洗っただけでコートへ帰った
コードバイオレーション スポーツマンシップに反する行為

緊急の場合、TBはいつ取れるか
自分のサービスゲームの前に取れる
ダブルスの場合はそのペアのサービスの前に取れる

雨が降ってきた・・・

選手がプレーを中断したいと言ってきた
だれが試合の中断を決めるのか？ 主審



メディカル ルール

準決勝でケイレンのため
リタイアした選手は
翌日の順位決定戦に
出場できるか

症状が十分回復したと
トレーナーが判断すれば
同じ日でも出場できる



コードとは

• 選手に対しスポーツマンシップを高揚させ
責任ある言動、マナーおよび諸規則を
順守させることを目的とする

- ①コンソレーションへ出場したくない
- ②代表を辞退したい
- 一 出場辞退は特別な理由が必要
- 一 理由なしの場合は無断欠場となる
- 特別な理由とは
 - * 病気怪我による体調不良 * 家族の不幸
 - * レフェリーが現場で判断し認めた場合



応援のマナー

- プレー中はプレーを妨げないよう静かに
ポイントが決まったら声援や拍手を！
- 良いプレーには敵味方なく拍手を！
- 興奮のあまり、節度を越えた応援をしない
(負けている選手への配慮を忘れず)
- 近隣の試合へ迷惑をかけていないか気遣いを！

ネットを越えて相手コートへ行ったら？



コードバイオレーション スポーツマンシップに反する行為
クレイコで主審がいない試合では
ボールマークをチェックするために越えて良い

試合が終われば
相手のプレーをたたえて握手を！



テニスウエア



- 清潔でプレーにふさわしいと認められたテニスウエアを着用しなければならない
- 開催要項に明記して服装の形や色を規制する場合がある
- ウエアの適否はレフェリーが最終判断する
- セーター、カーディガン、ベスト類を着て試合をしてもよい

服装のコード

- スパッツの長さに規制はあるか • ない
- スパッツに○や線の柄はよいか • よい
- 前開きファスナーの上着はよいか • レフェリー判断
- 日焼け予防のマスクはよいか • レフェリー判断
- 違反者を見つけたらコートへ入る前に注意をしたほうがよいか • コート上で判断

レフェリーの判断基準は
テニスにふさわしい



清潔感がある
美しい！
素敵！

寒さから体を守る
動きやすさを考える



戦う選手を表現するウエア



付属用品について

特に記載がない場合は
レフェリーが判断する



2012 中央エリア ルール講習会

講師：松野えるだ氏

会場：三重県鈴鹿市 スポーツマンハウス鈴鹿 大会議室

【セルフジャッジに関する質問】

Q	ロービングアンパイア(RU)はフェンスの外からフットフォールのコールやオーバーコールをしてよいか？ 担当面数が多くコート内での対応が難しい
A	出来るだけ審判台の下あたりで対応するのが望ましいが、担当面全部をフォローするのは難しいので、その旨選手に伝える。 他のRUに頼めるかなど状況に合わせて対処する。
Q	セルフジャッジの試合で第1サーブがフォールトしたところで、レシーバーが「スコアが違うんじゃないですか」と言ってきた。 解決後は第1サーブ？
A	正しいサイドでセカンドサーブ 判った時点で正しく直す。
Q	サーブラインいっぱいに入ってきたボールをレシーバーが「わあ〜」と言いながら返球した。 サーバーはその声を「フォールト」と勘違いしプレーを止めた。
A	自分が打った後、相手が打つまでに声を出してプレーを止めてしまうと、ヒンダランスとみなされて失点する事もある。
Q	タッチネット・オーバーネットのコールはどちらが言ってもよいか？
A	打った本人の自己申告
Q	「ノットアップでしょ」と言って相手がボールを止めた。自分がノットアップではないと思っている場合、相手に強く詰め寄られても、言い切ってもよいか？
A	よい。 打った選手の判断。 プレーを止めた選手の失点。
Q	他のコートからボールが入ってきた場合のレットをかける最良のタイミングは？ すぐにレットをコールしたら相手に必要ないと抗議された。 事例を挙げてほしい。
A	ボールが目に入り目障りな場合はすぐにレットをかける。 フェンス沿いでも同じ。(向こう側の選手には目障り)
Q	他のコートからボールが入ってきた時は影響のない場所にあったボールが、風で動きプレーに支障が出ると思ったのでレットをかけた「すぐにはかけなかったのはポイントを取られそうになったからでしょう」と妨害したかのように言われた。ポイント？
A	プレーのやり直し。 悪意が無ければ失点にならない。 但し同じ事が起こらない様に瞬間にかけるべき。 (ラリーを続けた場合、不利になった時にレットをかける場合が起こり得るから)
Q	レットをかけた時、明らかなウイニングショットはポイントが成立となるとルールブックにあるが、その判断をするチェアアンパイアがつかない試合で、お互いの意見が食い違う場合は？
A	アングルなどに決まり、返球できる可能性が0%と考えられる場合ポイントが成立する。(両方からの状況を確認して判断)
Q	相手のサーブを待っている間、手の中でラケットをくるくると回していたら「目障りだからやめて」と言われた。 自分のリズムなので止めなかったが、そのようなクレームをつけて良いのか？
A	妨害にはならないが、目障りだと言われたら出来るだけ控える。 悪意がある場合は、スポーツマンシップに反する。
Q	フットフォールをしていると思い、審判を呼んで見てもらったが見ている間はしないで、いなくなるとまたフットフォールを繰り返す場合はどうしたらよいか？
A	RUに依頼
Q	マッチポイントで明らかにオンラインのボールをアウトとコールされたのでレフェリーを読んだら、セルフジャッジという事でアウトになった。 明らかにボールの跡がこちらのコートから見てオンラインなので納得できなかった。 相手選手は「オンラインがアウトと自分では判断する」という返答。 * ラインにタッチしているのはグッドと判定する
A	セルフジャッジ…ネットより自分側の判定とコールをする。 クレーコート以外、ボールマークのチェックはできない。
Q	帽子やボールなど身に着けているものが落ちた場合、一度目は警告、二度目は失点するルールは判っているが、一度目に落とした時にプレーヤー同士で確認しあう必要があるか？ レフェリーを呼んで確認し合わなければならないか？
A	落とした選手自身がレットをかける場合、相手選手が気付いたらコールする。
Q	①プレー中、身に着けているものが落ちた場合のレットのコールはどちらのプレーヤーでもかけられるか？ レットをかけないままプレーを続けた場合のポイントは有効か？ ②レットをかけずプレーを続行している間に気になってレットをかけたなら、相手からクレームをつけられた。 落ちた直後以外はレットはかけられない？
A	①かけれる。(自分で落としても悪意がない場合) レットをかけず続行した場合ポイントは有効。 ②タイミングが大事。 悪意が無い場合、1回目はレット。(自分が不利になった時にレットをかける場合があるから)

セルフジャッジの方法

- ・選手がネットより自分側のコートでの判定とコールをする
 - ① ラインにボールがタッチした時あるいはボールを見失った時は『グッド』
 - ② ラインとの間に空間が見えた時は『アウト』『フォールト』
 - ③ ダブルスの判定とコールは一人の選手が行えば成立
しかしペアの判定が食い違った場合はそのペアの失点
 - ④ 100%確信がない時は相手へ有利な判定をする
- ・「アウト フォールト レット ファルショット ネット スルー ヒンダランス」 **相手のショット・動きを判定する**
- ・「ノットアップ タッチ コレクション ウェイト」 **自己申告する**
- ・「フットフォールト」とオーバールール **RUに依頼する**

【ルールに関する質問】

Q	SCUがついた試合で雨が降り始め、選手が止めたいと言ってきた。しかしレフェリーが一時中断の判断をせずSCUが「試合を続行してください」と言っても選手が納得しない場合はどうすればよいか？
A	現場にいるのはSCU。SCUが コート の 状況 を チェック して判断し、選手はこれに従う。
Q	ファーストサーブが決まった時レシーバーが「構えていなかったので今のサーブはノットレディでやり直し」だと言う。対応は？
A	ノットレディのコールは、サーバーがサーブを打つまでに 声または動作でサーバーに知らせる 。打ってからのノットレディは無効。サーバーはレシーバーの用意ができるまでサーブしない。規則 21
Q	ファーストサーブを打った瞬間、他からボールが入ってきたのが目に入った為、ストップをかけた。この場合ファーストサーブのやり直しかセカンドサーブになるのか？
A	インプレー中。打ったボールがフォルトならセカンドサーブ、インならファーストサーブ。
Q	ボールが入ってきたと同時に選手がボールを打ち、打ったボールがネットした。ポイント成立か？
A	インプレー中。ポイントは成立？
Q	相手のかぶっている帽子が落ちそうになったのが目に入り、プレーを止めた。帽子は地面に落ちなかった場合はどうなる？
A	プレーを止めた選手の失点。
Q	トスをしないで相手選手に「権利をお譲りします！」と言われた。試合前にトスをしなくてもよいか？
A	トスはしましょう。

規則8 サーバーとレシーバー

- ・サーバーは何を確認しているか … レシーバーが構えているか
- ・レシーバーに何か規則はあるか … サーバーが打とうとするタイミングに合わせて構える
- ・サービスエースだと思ったらレシーバーにノットレディと言われた … ノットレディはサーバーへ声や動作で知らせる

規則26 妨害

- ・選手が相手のプレーを妨害すると 失点
- ・不可抗力・無意識に妨害すると レット

【トイレブレイク・メディカルに関する質問】

Q	トイレブレイクの取り方は自分のサービス前となっているが、ダブルスの場合は自分のペアのサービス前でもよいか？
A	よい
Q	トイレブレイクを取ったが、トイレに入らず顔だけを洗ってコートに戻った。この時注意してよいか？
A	コードバイオレーション→スポーツマンシップに反する行為。
Q	準決勝でケイレンの為にタイアした選手は翌日の順位決定戦に出場できるか？
A	症状が十分回復したとトレーナー(いない場合はレフェリー)が判断した場合は同日でも出場できる。 ①ケイレンの症状が深刻でプレーを続行できないと判断→出場可能(ルールブックでは他の種目にとある) ②ケイレンを理由に駆け引きをし、体力を温存して次に備えるためと判断→コードバイオレーション スポーツマンシップに反する行為を科してプレーを続行させる。 順位決定戦は大会で決め要項に書いた方がよい

トイレブレイク

- ・男女ともにセットブレイク時に限る。 理にかなった時間内とする。

【マナー・コードに関する質問】

Q	応援が明らかにマナーに違反している場合、レフェリーやRUを呼んで注意してもらいが、それでも止めない場合はプレーヤーが直接注意してもよいか？ 何度注意しても改善されない場合、ペナルティはないか？
A	
Q	全国大会規模の試合に1回戦負けでコンソレーションには出ないと選手が言った場合、ペナルティがつく？ 代表戦出大会で代表を辞退した場合、ペナルティがつく？
A	公式戦では特別な理由が必要。ペナルティの対象となる事もある。
Q	次の試合相手はよくジャッジでもめている子なので審判をつけてほしいと親が言ってきた。良い対処法は？
A	担当コートを他のRUにフォローしてもらえなど状況に合わせて対処する。
Q	ベンチに置いてあった携帯電話のアラームが鳴り、相手選手は止めにベンチに戻ったが、プレー中に再び鳴り止めに戻った。どのように対処すればよいか？ ペナルティはないか？
A	試合中の使用はできない。偶発的に鳴った場合は、電源を切るかマナーモードに再設定し、プレーの妨げにならないようにする。 2012ルールブックP41

応援のマナー

- ・ プレー中はプレーを妨げないよう静かに、ポイントが決まったら声援や拍手を！
- ・ 良いプレーには敵味方なく拍手を！
- ・ 興奮のあまり、節度を越えた応援をしない(負けている選手への配慮を忘れず)
- ・ 近隣の試合へ迷惑をかけていないか気遣いを！

コードとは

- ・ 選手に対しスポーツマンシップを高揚させ責任ある行動、マナー及び諸規則を順守させることを目的とする
- ・ 出場辞退は特別な理由が必要 理由なしの場合は無断欠場となる
特別な理由とは *病気怪我による体調不良 *家族の不幸 *レフェリーが現場で判断し認めた場合

【服装に関する質問】

Q	スパッツの長さについての規定を教えてください。
A	規制なし。 但し、大会で決定されていればそれに従う。
Q	前全開ファスナーのジャージ素材などの上着はOKか？ 素材にかかわらずOKか？ 日焼け防止のためマスクをして試合をしたいと希望する選手がいるが、規制はあるか？
A	いずれもレフェリー判断
Q	ウォームアップにロゴがある人を見かけたら、コートに入る前に注意した方がよいか？
A	コート上で判断
Q	スパッツのロゴについて、メーカーロゴではなく○やラインが柄として入っているものは、どこのメーカーの製品かわかっていても着用できるか？ 製品名はロゴと考えなくてよいか？
A	○やラインはよい。 明らかに製品名とわかるようなもの 例としてワコールのCWXはダメ。

テニスウェア

清潔でプレーにふさわしいと認められたテニスウェアを着用しなければならない

開催要項に明記して服装の形や色を規制する場合がある

ウェアの適否はレフェリーが最終判断する

セーター、カーディガン、ベスト類を着て試合をしてもよい

※ レフェリーの判断基準は、テニスにふさわしい・清潔感がある・美しい！・素敵！

西エリア研修会 メンタルトレーニングについて

どのようにコミュニケーションを取ったらいいかという話も含めてメンタルトレーニングの話していきます。
パーソナルスペース、人と人の距離感とうものは男女で違います。男性のほうが圧倒的にストレスを感じるのです。この距離感は競技間でもあるのではないかと。
柔道・剣道・テニスなどの競技間でも違いがあるのではないかと研究をしていた。
右手の親指を出し、両目でまず見ます。次に右目だけを見る。そして左でみる。
もう一度右・左どちらの方が両目でみるときにちか？近い方が効き目になる。
相手の人とコミュニケーションを取る時にたとえば右目の方が効き目であれば左方向に相手を見る。
利き目をちょっと距離をおいて話をするといいです。
会話の上手な方はいろいろなバリエーションを持っている。相手の方が言ったことばを繰り返す
オウム返しもテクニックの一つである。また反応、リアクションは20%ましにする事。
さらにノンバーバルコミュニケーションが大事だということです。言葉以外でのコミュニケーション
スキル、例えば視線・表情・手や足などをフルに活用して話すとよい。人は大体言葉で伝達できるのは
3割くらい、あとの7割は表情や身振り手振りなど視覚的なものがとても大きい。「あなた黄色い
ウェアが似合っていますね」などはYOUメッセージである。I(アイ)メッセージが大切になる。
I(アイ)メッセージ「あなたが居てくれると私は元気になれる」という風にほめることが相手
の心を引き付けることができる。コーチと選手の間でも同じことが言える。一方的に言うことも大切
ですけれど、選手の気持ちをくみとることも大切なことである。。

メンタルトレーニングとは？

資料のグリッドエクササイズを使ってメンタルトレーニングの実験をします。

(グリッドエクササイズ表資料があり)

例えば「95」と言ったらまず「95」を探して「95」・「96」・「97」

というように消していきます。 時間内(20秒)にどれくらい見つけられるか。2回目、3回目と

することによって、今度は周りの人の結果も知っていますし、負けられない気持ちが自然にわく。

1回目より下がった人は比較的プレッシャーに弱いといえる。数字が上がった人は逆に追い込まれた方が
良い成果が出せるといえる。そう結いことで自分を理解できる。集中力は訓練すればするほど養う
ことができる。しかしメンタルトレーニングをやったから勝てるというものではない。

心理学を使ったメンタルトレーニングの1つと言えます。やはり総合的なものだと思います。

これは1つの要素だという事。練習の時やる気を高めるすきの1つだと考える。

メンタルトレーニング心理的スキル

☆リラクゼーション、

1)スマイル

表情筋、あごの筋肉がこわばると硬くなります。あごの筋肉は首・背中の筋肉と連動している。ガムをかんだり
するのはすごくいいことです。誰か一人笑っていると笑顔が生まれます。サーカス効果と言います。なでしこ
ジャパンなんかもそうです。

2)呼吸法

吐く方を長くしてみる、早く吐く、ゆっくり吐く、これを繰り返す事によってリラックスする方法、

3)筋弛緩訓練法

緊張感があってバランスがおかしい時に効果的な方法です。インスタントリラクゼーションテクニックと呼ばれています。まず、両手を前に出して下さい。そして両手を握る、リラックス、全力で握る、リラックス。5割で握る、5割から全力、全力から5割、5割からリラックス、2割、5割、全力、リラックス…これを繰り返すことによって力の入り具合を自分で感覚として頭の方に伝える事が出来ます。これがインスタントリラクゼーションテクニックです。

4)自律訓練法

温感法というのがあると教えられました。サウナに入ったり冷たい水に入ったりを繰り返すことによって改良します。あとは自律訓練法というテープがあります。

5)セルフマッサージ

手先・足先をマッサージしてあげることが重要。ケガをしてやっておかなければならないところのストレッチは大切です。ただ伸ばす動的なストレッチをした方がよいというのと、もっと重要なのは体温を上げた状態で試合に臨む。

6)音楽の利用

好きな音楽を聞いてリラックスをする

☆サイキングアップ

呼吸法の逆で、気持ちを高める方法です。好きなプレーヤーの試合を見たり音楽を聞いたり、イメージトレーニングです。

☆セルフトーク

ポジティブな事を言ったり、シュミレーションを自分が自分に言い聞かせる

☆サイキアウト

自分の都合のよいペースに持ち込むこと

メンタルトレーニングの中で一番重要なのは目標設定。目標を持って取り組むこと、

《日本サッカー再生計画の映像》を鑑賞

『目標設定 メンタルの強さそれは何か』

- ① プランをたてる(目標設定)
- ② 目標をかなえるためにはどうしたらいいのか。(認識)
- ③ 今日ここで出来ることはあるか、やるが見えてくる

目標設定目標を持たない子供には「理想の人物」をあげさせてモチベーションを高めていくという方法をとっています。自分の夢に向かって戦っている人はこれを参考にして頂き、また教えている人は これを使って目標設定を 学生・生徒にさせるとよいのではないかと思います。

集中力を鍛える

グリッドエクササイズ

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	0.4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
88	46	81	95	71	0.1	87	76	0	98
48	34	62	82	89	42	47	10	35	17
11	44	72	43	0.7	93	67	94	56	69
74	54	53	22	79	0.5	58	14	0.2	91
40	66	15	41	20	26	99	0.6	68	75
0.8	30	38	50	24	83	45	36	64	0.9
63	19	25	12	37	0.3	21	16	23	73

元気！！になるメンタルトレーニング

—皆さんがすぐに活用できるメンタルトレーニングの方法—

- ・音楽の活用 : 気持ちを載せたり、気持ちを落ち着かせたりする目的
- ・呼吸法 : 呼吸法を活用して気持ちを落ち着かせたり、集中力を高める
- ・上を向く : 胸を張り、上を向き、「自身」のある姿勢、態度、気持ちを作る
- ・プラス思考 : 頭の中の考え方を「前向き・積極的・プラス方向」にする
- ・セルフトーク : 話す言葉や内容をいつも「プラス方向」の言葉や内容にする
- ・笑顔 : サーカス効果

- ・あいさつ1 : 大きな声でしっかりと挨拶できる人は心の準備ができている人
- ・あいさつ2 : 朝の挨拶は「よしがんばるぞ！」という気持ちを作る
- ・あいさつ3 : 家族や友達にする挨拶は、「仲良くやろうぜ！」という気持ちの表れ
- ・あいさつ4 : 元気のいい挨拶はサイキングup
- 「呼吸法」「集中法」

- ・会話 : 楽しい、積極的な会話はいいコミュニケーション
- ・好き : 「好き」という気持ちがあなたを元気にさせる
- ・楽しい : 「楽しい」という気持ちはやる気にさせる
- ・おもしろい : 困難や嫌なことを「おもしろい」と感じられる人は一流のアスリート
- ・朝の散歩 : 1日の始まりの「心の準備」
- ・朝ご飯を食べる : 1日の栄養補給を楽しく食べる

夢 : あなたの夢はなんですか？

目標 : それはどんなことですか？具体的に「理想(人)」「状態」

具体的な手段 : それをかなえる為何をするべきか？

手順・流れ
優先順位をつけましょう！ 「したいこと」「やるべきこと」