



## 2014年度 第5回 エリア研修会

### 報告書

西エリア	2014年3月11日(火) 広島県広島県立総合体育館 武道場
中央エリア	2014年3月12日(水) 大阪府大阪市韮テニスセンター
東エリア	2014年3月25日(火) 宮城県仙台市泉総合運動場体育館

1. 「tennis Xpress P+S」(本部テーマ)
2. 研修会講師の紹介
3. 「テニスにおけるウォーミングアップ&クールダウン」(西エリア)
4. 「膝関節予防のための体幹及び下肢トレーニング」(中央エリア)
5. 「ルール講習会」(中央エリア)
6. 「ラジオ体操」(東エリア)

日本女子テニス連盟  
J L T F 普及委員会



本部テーマ

## 「tennis Xpress」

# テニスをより速く学んで楽しむ！



テニス人口の増加を目的としています。楽しく続けられるプログラムを使ってテニスの仲間を増やしましょう。大人の初心者プレイヤーがゲームプレーをより迅速に学び、サーブ、ラリー、得点が最初のレッスンから出来るようになる90分のプログラムで体験してみました。私たちはテニスの伝道師となり指導を通じてゲームをすることの楽しさを伝え、仲間と協力する競い合うことを取り入れていきましょう。

プレイヤーがやりたいことの手助けをするのが指導者の役割です。

初心者のテニスへの定着率を高めることのでき、プレイヤーは自分で考えて達出来た時の成出来たとき達成感を味わうことができます。

スポーツは競い合い勝敗を付けお互いにたたえ合います。試合の最後には握手をします。

名前を呼びあいながらおこなうことで雰囲気や和らぎ仲間意識も深まるので是非名前を覚えてもらいましょう

質問を入れながら自分で答えが見つかるように対話をしながら進めましょう

デモンストレーションをきちんと行うことが大切です(フットワークなども)

平等性を重視する 個人差があるのでできない人には助言やアドバイスで手助けをしましょう

### 90分プログラム

速度の緩やかなレッド(イエローボールの25%)オレンジ(50%)グリーン(75%)ボールを使用する。

グリップの握り方は手の平と手の甲を意識してもらい持ち方やスイングの仕方は指示しない

練習の目的をはっきりと伝えデモを行い目の使い方、ボールの回転やバウンドの予想を考えることを伝える

ペアやグループで考えながら練習内容を膨らめていく

1面でゲームまで行うのなら8人位で行うとよい

ゆっくりから早く、近くから遠く、一人からペア、グループと難しくしていくとよい

成功するイメージを頭に入れて行ってもらうようにする

1点集中(ボールだけを見る)分散集中(ボールと一緒に背景や周辺をみる)でボール・対戦相手などを観察し調整する力を伝える

#### 1、ラケットとボールの感覚



☆ラケットの上でボールを転がす

↓

ラケット面にボールを落とし上がったボールをワンバウンドキャッチ

↓

ラケット面に2バウンドキャッチから何回も続けてキャッチ(競い合う)

↓

2人で交代につき、近い距離からだんだん離していく  
(1回ずつ、2回ずつなど)

☆地面にバウンドさせて上がったボールをラケットでキャッチ

↓

キャッチしたボールをまたあげ地面にバウンドさせてキャッチ

↓

繰り返さず、時間内に何回できるかで競い合う

↓

2人で交代に行いだんだん距離を離していく

↓

ペア・チームで行う

↓

一方はワンバウンドもう一方がノーバウンドに発展(ボレー対ラリー)

☆ サーブはトス1、スイング2のリズムで行う(細かくは指導しない)

↓

一方はサーブもう一方はラリーをする(ゲームにつながる)

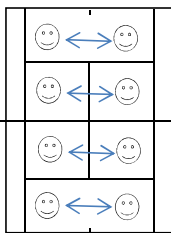
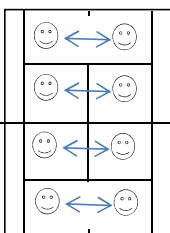
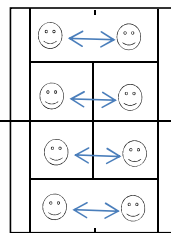

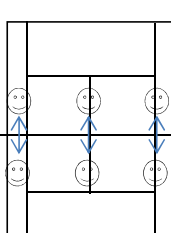
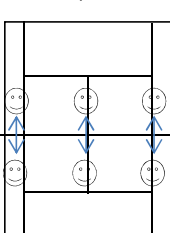
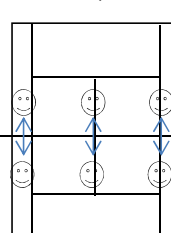

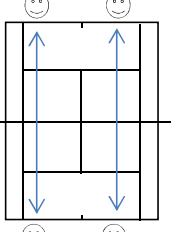
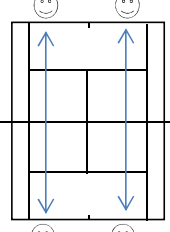
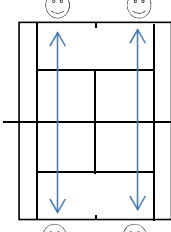


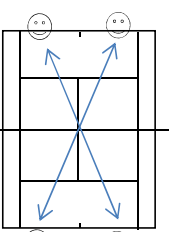
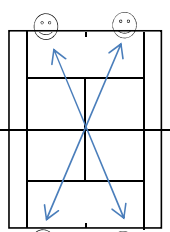
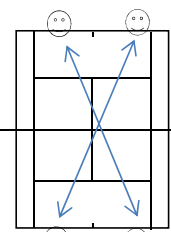


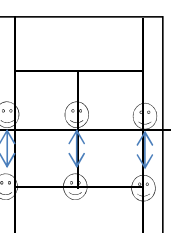
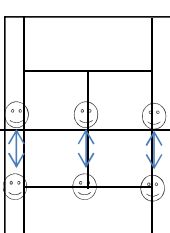
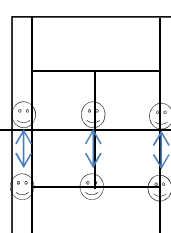

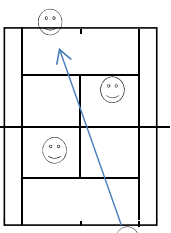
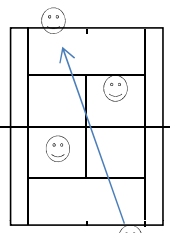
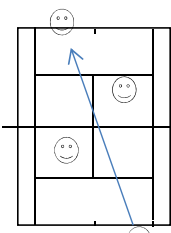

#### 2、フットワーク

1、ラケットとボールの感覚を2人一組、グループになって行う

#### 3、空間の使い方を考えさせる

ゲームをするときには通常コートにネットを挟んで2面作ります。

グリーンボールでゲームをする場合通常のコートでも行うことができます。

レッスンプログラム	tennis Xpress			メインテーマ: オレンジ、グリーンボールでのサービス&リターンからのラリー及びダブルスゲーム		
☆ チーフコーチ ☆		アシスタント	生徒	→ 打つたボール	-----> 移動方向	
●各メニュー					注意点、使用ボール	メモ
<p>1) コーチ紹介後、プログラム説明、体操</p> <p>2) ウォーミングアップ フットワークドリル</p> <p>3) グループウォームアップ (10ステップテニス ①~⑦まで) ※説明内容に記載</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>10ステップテニス ①セルフラリー: 小さな四角での一人ラリー(手のひら)円を描き、その中にボールを打つ → ②①と同様にセルフラリー(手の甲で) → ③パートナーラリー(2人1組)1つの円の中へ2人で交互に打ち返す → ④小さなコートでパートナーとラリー(2人1組)それぞれの前に円を描き、その円の中にバウンドさせるように打ち返す(手のひら) → ⑤④と同様に手の甲で行う → ⑥④と同様ですが、円を2つ描き、左右の円の中を交互に狙って打ち返す → ⑦⑥と同様にお互いの好きな円を狙って打ち返す</p> 	協力的ラリーを行う	
<p>4) グループウォームアップ (10ステップテニス ⑧、⑨まで) ※ネットを挟んで行う。</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>10ステップラリー ⑧ネットを挟みサービスラインの内側からお互いの頭の高さまで弾むボールを打ち返します。 ⇒⑨サービスライン後方に下がり、⑧と同様に相手に打ち返します。この際、「手のひらだけ」、「手の甲だけ」、「手のひら、手の甲交互に!」などと条件をつけて行う。</p> 	空間を使うことを意識するよう伝える。バウンドを1、スイングを2、と繰り返しリズムよくおこなうと続きやすい	
<p>5) 10ステップテニス ⑩ベースラインからのラリーにチャレンジ ラリーは優しいオーバーハンドサーブで始めます。</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>10ステップテニス ⑩相手と徐々に距離を離れ、できればベースラインまで下がってラリーする。</p> <div data-bbox="970 965 1273 1122" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>オーバーハンドサーブ ラリーの途中に、デモンストレーションを行い、イメージを持ってもらう。お互いにラケットでオーバーハンドサーブを打ち、ワンバウンドでラケットでキャッチすることから始める。</p> </div>  	トスを1、スイングを2のリズムでサーブの練習を行う	
<p>6) サーブとリターンを練習する。</p> <p>7) サーブ、リターンの後ラリーを安定させるための練習をする ※サーブは、1ポイント毎に交代する。</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>サーブ&amp;リターンにチャレンジ 2人1組でサーブ、リターンを行う。 時間内に何回成功したか? 競争すると盛り上がります。</p> <div data-bbox="970 1294 1273 1417" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>クロスへのオーバーハンドサーブ ゲームでのサーブは、クロスへ打つことになるので、デモンストレーションを行い、イメージをもってもらい実践する。</p> </div>  		
<p>8) ポレーVSストローク ※ネット近くとサービスライン付近のポジションから行う。 ※ポレーは、手のひら、手の甲、交互に行う。</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>ポレーの導入 ①ポレーヤーは、ラケットを手のひらが相手を向くように構えた状態で待ち、ノーバウンドでストリングスに当てる。 ②①と同様に手の甲で実施する。 ③手のひら、手の甲とラケットの位置を交互に動かして返球する。ストロークは、ラケットにしっかりコントロールする。</p> 	ポレー対ラリーも近くから遠くへ難しくしていく	
<p>9) ダブルスゲームにチャレンジする。 ※ゲーム形式で行う。 デュースサイドのみ、アドサイドのみ、交互に行う。 10) チーム戦を行う。 ※タイブレークを説明し実施する。</p>	<p>コート1</p> 	<p>コート2</p> 	<p>コート3</p> 	<p>ダブルスゲームを行う。 ここでは、タイブレークの得点の数え方やサーブのサイドを覚えて、すべてのプレイヤーが理解できるようサポートする。</p> <div data-bbox="970 1910 1273 2022" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>フェドカップ形式でチーム戦を行う。 5名1組、シングルス1、ダブルス2 タイブレーク形式の5ポイント先取で勝敗を決める。</p> </div> 		

## ☆本部テーマ「tennis Xpress P+S」

### 藤本 幸久氏

公益財団法人 日本テニス協会 普及本部 普及常任委員  
公益財団法人 日本体育協会 公認スポーツ指導者 テニスコーチ、教師  
ノアインドアステージ株式会社 広島西校 支配人 藤本 幸久

日本女子テニス連盟東日本大震災援

・2011年12月17日 青森県テニス協会PLAY+STAYフェスタ&指導者講習会

・2012年2月25日 岩手県PLAY+STAYキッズ教室兼指導者研修会

数多くの「プレイ&ステイ」「tennis Xpress」に関する講習会を行っている

### 田辺 学(さとる)氏

生年月日 1951年8月10日生まれ 62歳

公益財団法人 日本テニス協会 普及本部 普及委員

公益財団法人 日本体育協会公認 テニス上級教師・上級コーチ

マスター教師2007年4月認定

現在は神奈川県横浜市あざみ野にある、東急あざみ野テニスガーデンにて指導にあたる。  
プレイ&ステイとの出会いと、コーディネーショントレーニングを取り入れた自立型レッスン  
により、

※1/短期間でニーフの習得が出来るレビューを得意とする

## ☆東エリアテーマ 「ラジオ体操」

### 安彦 桂子 氏

(1級ラジオ体操指導士)

宮城県ラジオ体操連盟理事長

### 山崎 道隆 氏

(1級ラジオ体操指導士)

宮城県ラジオ体操連盟副理事長

## ☆中央エリア研修 「膝関節予防のための体幹及び下肢トレーニング」

### 魚田 尚吾氏

大阪府柏原市出身

関西テニス協会スポーツ医・科学委員会委員

大阪体育大学大学院博士前期課程修了

修士論文：前額面及び水平面上の静的下肢アラインメントと着地動作中における膝関節  
動作の関係性 ～膝蓋大腿疼痛症候群の発症メカニズムに関連して～ (学長賞受賞)

最近の研究発表：複合的な体幹、ジャンプ、着地トレーニングは女子ハンドボール選手の  
ジャンプ及び片脚着地時における股関節の貢献度を増大させる

(2012年度JATI優秀研究発表受賞)

現在、大阪体育大学大学院助手としてスポーツ医科学分野の研究を進めており、可能な限り  
怪我をせずにスポーツを続けていく方法を探っている。

## ☆中央エリア研修「ルール説明」

### 田中 信子氏

日本女子テニス連盟 審判指導員

日本テニス協会 審判委員会常任委員・審判資格認定員 国体委員会常任委員

## ☆西エリア研修「テニスにおけるウォーミングアップ&クールダウン」

### 高川 亜紀氏

・日本オリンピック委員会認定日本代表強化スタッフ・トレーナー

・日本ソフトテニス連盟 女子U-20トレーナー

・広島県陸上競技連盟 メディカルトレーナー

・広島県テニス協会 S&Cトレーナー

・中国テニス協会 S&Cトレーナー

# 西エリア研修会

会場：広島県総合体育館 武道館

日程	時間	内容	
3月11日 (火)	9:00	受付	
	10:00	☆エリアのテーマ	・西エリアのテーマ テニスにおけるウォーミングアップ&クールダウン 講師：高川 亜紀 氏 日本オリンピック委員会強化スタッフ 日本体育施設協会トレーニング指導士
	10:50 11:00 12:00	昼食	
	13:00	☆本部のテーマ	「tennis Xpress PLAY+STAY」 講師：藤本 幸久 氏 日本テニス協会普及本部 普及常任委員 日本体育協会公認スポーツ指導者テニスコーチ教師
	15:30		
	15:45	閉会挨拶・解散	

☆持参する物：筆記用具、動きやすい服装

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部(2)	飯田 藍	会長		越川 牧子	会計	佐賀	緒方うらら	顧問
	大畑 始生子	普及委員長	山口	杉本 和子	支部長		森 扶美	支部長
岡山	木村 久美子	副支部長		北川 昭子	理事		有岡 美鈴	理事長
	黒田 清子	副支部長	香川	藤原 雅代	支部長	長崎	永野 節子	理事
	岡本 真由美	理事長		福田 智津子	理事長		大浦 はるみ	理事
広島	中木 淳子	支部長		吉原 直子	副理事長		鮫島 典子	理事
	土井 雅子	理事長	愛媛	井手 仁美	前支部長		平山 成美	理事
	桂 和子	常務理事		三角 恵美子	支部長	大分	安部康子	支部長
	湯出原 由美	常務理事		徳永 美香子	理事長		藤井富久子	副支部長
	今田 美智子	常務理事		藤井 千春	競技委員長		佐藤文子	事務局
	宮腰 清美	常務理事		岡本 紀子	普及委員長		内田陽子	書記
	前田 郁子			津田 小百合		熊本	野原 美由紀	支部長
	瀧都 美由紀		徳島	南谷 寿子	支部長		宇野 孝子	常務理事
	中井 葉子			坂東 久美子	副支部長	宮崎	藤田 悦子	支部長
鳥取	大谷 洋子	支部長		中野 春子	理事長		垂水知代子	H・P担当
	影井 芳子	理事長		鹿子 真紀	理事	鹿児島	竹之内 和子	支部長
	永尾 美奈子	理事	高知	高橋 喜久子	支部長		能野 順子	理事長
	芦塚 朝子	理事		田代 貴美代	理事		鮫島 明子	事務局
	宮原 由起子			二宮 眞知子	理事	沖縄	大城 明美	支部長
	吉田 典子			平井 友子	理事		小禄 芳子	副支部長
	中曾 真由美		福岡	本村 照子	支部長			
	神山 幸子			森田 智保	理事		本部参加者	2名
島根	高木 峰子	支部長		最所 信子	事務局		支部参加者	65名
	日高 久美子	事務局					計	67名



## 西エリア研修会議事録

開催日時 2014年3月11日 10時～12時

開催場所 広島県立総合体育館武道場

参加者 飯田会長、大畑普及委員長他、支部会員65名

☆テーマ「テニスにおけるウォーミングアップ&クールダウン」

講師 高川 亜紀 氏 ・日本オリンピック委員会認定日本代表強化スタッフ・トレーナー  
・広島県テニス協会S&CTレーナー  
・中国テニス協会S&CTレーナー 他

会長挨拶 飯田会長

午前中にストレッチが行われますが、やはり基本的な事はここから始まり  
そしてテニスがあります。しっかり身につけて怪我のないようにテニスを楽しんでいただきたい。



講師挨拶 高川亜紀氏

本日はウォームアップを少し体験していただく事と、ストレッチング。これは障害予防にも  
なりますので、そういった事を行いたいと思います。  
ウォームアップでボールを使った、少し楽しい、でもちょっとしんどいかなって物を紹介させて  
いただいて、皆さん日頃の練習とレッスンの前に盛り上がるようなものを作っていきたく  
思っています。ちょっときつかも知れませんが、楽しく午前中を過ごしていただきたいと思  
います。

### <ストレッチ> 太もも内側

先ずは曲げている方のかかとをつける。  
これが1つポイント。  
身体の外に膝が出るという事もポイント。  
つま先、膝が上になるのが良い。  
太もも付け根  
股関節をしっかり伸ばす。



### <ウォームアップ>

7～8人で輪になりボールを中に投げ、誰かが  
ワンバウンドでキャッチ。キャッチした人は移動し  
輪の中に戻り、ボールを輪の中に投げる。  
空いたスペースには両隣がカバー  
次はラケットを使い、ワンバウンドで打つ。  
慣れてきたら中に妨害する人が入り邪魔をする。



## <コアスタビライ(体幹)トレーニング>

2点バランス 手を上げる時、足を上げる時、肩、おしりの筋肉を使っている事を感じる



講師 ・テニスが終わった後のストレッチは、始める前の肩、股関節に加えお尻のストレッチをしっかりすると良い。クールダウンの時間が取れないと思うが、要所要所を押さえてやっていけば良い。指導者の方こそ、テニスを長くやろうと思う方こそ、やっていただきたい。

## <クールダウン>



足を開いた時の腰の位置、股関節の横にお尻がくるように。



テニスボールはマッサージ、ストレッチに適しているボールで腰や尾てい骨あたりのお尻のマッサージをすると良い。肩甲骨はペアになって。

### 高川講師

・子供たちがテニスをやっていれば、勝ちたい、プロになりたいと思って来る。指導者がしっかりサポートして楽しく指導していただき、テニスは楽しいことを伝えていただきたい。

### 閉会挨拶

高川講師、今日は本当にありがとうございました。  
今日は良い汗をかかれたと思います、皆さま支部に持ち帰り、楽しいウォームアップをやっていただければと思います。  
(野原西エリア長)

# 中央エリア研修会

会場：大阪府大阪市鞆テニスセンター

日程	時間	内容	
3月12日 (水)	9:30	受付	鞆テニスセンター
	10:00 ┆ 12:00	☆エリアのテーマ	・「膝関節痛予防のための体幹及び下肢トレーニング」 講師：魚田 尚吾氏 関西テニス協会スポーツ医・科学委員会委員
	12:30 ┆ 14:00	昼食	・「ルール講習会」 講師：田中信子氏 日本テニス協会審判委員会 審判資格認定員 国体委員会常任委員 日本女子テニス連盟 審判指導員
	14:00 ┆ 16:30	☆本部のテーマ	「tennis Xpress PLAY+STAY」 講師：藤本 幸久氏 公益財団法人日本テニス協会普及本部普及常務委員 日本体育協会公認 テニス上級教師・上級コーチ
	16:40	閉会挨拶・解散	

☆持参する物：室内用シューズ、筆記用具、動きやすい服装

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職
本部 (3)	飯田 藍	会長	23 岐阜	名里 美穂子	支部長	29 大阪	海原 真弓	支部長
	大畑 始生子	普及委員長		藤原 ちえみ	副支部長		佐藤 博子	理事長
	松原 慶子	HP/広報委員長		牧村 洋子	副支部長		田中 恵美子	常務理事
18 富山	小柴 たみ	支部長	24 三重	山下 里登美	常務理事	30 兵庫	倉内 満智子	常務理事
	八ッ橋 幸代	理事長		山田 美鈴	常務理事		下浦 立子	常務理事
	松田 佐和子	普及委員長		山田 ゆり	副支部長		讃井 知佳子	常務理事
19 石川	高橋 好江	副理事長	25 滋賀	服部 はる美	普及部長	30 兵庫	高木 孝子	理事
	小坂 由美子	副理事長		後藤田 久美子	普及部員		水口 千恵	理事
	金平 真喜美	常任理事		金丸 智子	理事		藪野 容子	理事
20 福井	宮本 典子	常任理事	26 京都	今井 礼子	副支部長	30 兵庫	石川 富紀子	理事
	喜多 加津代	理事		福増 洋子	理事		岡崎 千夏	理事
	庄内 みつ子	支部長		今本 育子	理事		鶴井 直美	理事
21 静岡	西口 早苗	副支部長	27 奈良	川上 美代子	理事	30 兵庫	中野 志麻子	理事
	増永 由香里	常務理事		上田 恵子	理事		松本 峰子	理事
	畑 淳子	常務理事		谷口 智永子	理事		浅本 尚子	理事
22 愛知	山口 節子	常務理事	28 和歌山	田中 京子	理事	30 兵庫	原口 久美子	支部長
	水田 衣美	常務理事		吉岡 さゆり	理事		實正 美知子	理事長
	松川 久子	常務理事		木村 嘉子	理事		坂下 恵子	常務理事
21 静岡	木原 裕子	常務理事	27 奈良	八木 育子	理事	30 兵庫	牧田 和子	常務理事
	細川 広乃	理事		渡辺 千賀子	理事		北陸 淑子	常務理事
	村田 修美江	副支部長		米村 千佐子	理事		竹林 清子	常務理事
22 愛知	鈴木 洋子	副支部長	27 奈良	杉江 多鶴子	支部長	30 兵庫	日谷 裕子	常務理事
	山口 孝子	審判部長		三好 玲子	理事		岡本 三智代	理事
	和田 光代	審判部員		灰岡 美千代	理事		朝倉 恵美子	理事
22 愛知	尾林 恵子	支部長	28 和歌山	四方 ゆかり	理事	30 兵庫	井上 みどり	理事
	久保 真喜子	副支部長		垣谷 晴子	理事長		山本 佳代子	審判委員
	竹久 美知子	常務理事		末光 みつ子	理事		友廣 英子	審判委員
22 愛知	藤田 典子	常務理事	28 和歌山	中村 三知子	支部長	30 兵庫	正重 初代	審判委員
	竹田 恵美子	常務理事		鈴木 悦子	理事			
	杉下 理恵	常務理事		宮崎 多恵	理事			
22 愛知	堀本 万里子	常務理事	28 和歌山	木下 智子	理事	本部役員数		3名
	綱島 洋子	理事		熊野 範子	理事	支部参加数		89名
							計	92名



# 2014年度 第5回 中央エリア研修会

## 中央エリアテーマ

### 『膝関節痛予防のための体幹及び下肢トレーニング』

期 日：2014年3月12日(水)10:00～12:00

会 場：韃テニスセンター センターコートB1 報道関係者室

講 師：魚田 尚吾氏

(関西テニス協会スポーツ医・科学委員会委員・大阪体育大学大学院助手)

出席 人：本部 3名、地域理事 3名、各支部 86名

膝関節痛を持っている人は現在1800万人といわれている。その代表的なものは「変形性膝関節症」で軟骨が擦り減り痛みが出る  
原因は不明だが、①再生能力の低下 ②体重の増加 ③筋力不足 ④筋肉の柔軟性不足等が考えられる

↓  
最後の10年をどう生きるか、その為の準備を今から始める事が大切

↓  
**スポーツ** 楽しみながら身体作り

➡あきらめない気持ちや態度や姿勢やルールを学ぶ・仲間と楽しむ

**筋肉の柔軟性を確保し、動きやすい身体にしよう!**

方法・・・温泉・ストレッチ・マッサージなど

\* 筋力アップを目指すべき筋肉

・体幹深部筋・・・腰部多裂筋、腹横筋、骨盤底筋（インナーマッスル）

・おしり、太ももの裏

・ふくらはぎ（ひらめ筋）、足の指

\* 体幹トレーニング

・体幹とは 身体質量の約38%

↓ 骨盤帯より上方においては約70%、足1本においては約15%

骨盤帯より上がしつかりすると、足にかかる負担が少なくなり、足が使いやすくなる

腹腔内圧の上昇（お腹を凹ませる）

↓  
腰椎骨盤複合体の安定化

↓  
下肢の筋発揮能力の向上

・座位姿勢でのトレーニング（体幹部と股関節の分離）

座位姿勢から姿勢を正す→息を吐きながら、お腹を凹ませていく→お腹を凹ませたまま、自然に呼吸する→お腹をへこませたまま、背筋を伸ばし、お辞儀の練習をする→股関節を屈曲させる練習→立ち上がる練習→座る練習

ゆりかご腹筋

➡お尻と太ももの裏の筋肉を使う

・畳、ベッド、床でのトレーニング

仰向けお腹凹ませお尻を上げる→腰を反らさない様に片足を上げる→お腹を凹ませたまま股関節の屈曲

ヒップリフト・・・肘を90度にをつけて足を上げる（おしりの筋肉を固くする）

肘をつけて足を使わず歩腹前進

足の指歩き、片足とび、片足スクワット（つま先に対して膝が内側に入っていないかチェックする）

➡ふくらはぎ・足の指の筋肉を使う

\* スポーツを行なうにあたっての留意点

1. ストレッチを含む準備運動：10分～15分

\*寒い日にはウォームアップの時間を増やす

\*ウォーキング、軽いジョギング

2. 現在まで習慣化しているスポーツを安全に続ける

\*運動の強度や時間は3～5年くらいで見直す

\*一般に、運動強度・時間は徐々に低く、短くしていく

3. ストレッチを含む整理運動：15分～20分

\*よく動かした関節や筋肉の手入れを重点的に行なう

\*必要に応じて炎症を抑えるRICE処置を行なう

Rest・・・・・・安静  
Icing・・・・・・冷やす  
Compression・・圧迫  
Elevation・・・・拳上

質問・疑問・確認事項

1 審判が居ない団体戦で仲間がフットフォールトに気づいた場合の対処の方法は？

**RUやレフェリーを呼んで見てもらう。ただし、これができるのはベンチコーチのみ。外で見ている人は要求できない。**

RUで複数面担当の時

2 シングルスにおいてA選手がサーバーの時ラリーが長くなると自分がリードしているにも関わらず、B選手がリードしているように間違えます。B選手が説明しても聞き入れません。RUはコートに張り付くべきでしょうか？

**たびたび起こるようであれば張り付いてもよいが、相手に有利になるように間違えているのなら、介入する必要はない。**

3 RUがNO.1コートにいてサーバーの30-0のコールを聞き順調に試合が進んでいるとみて他のコートに移るとほどなくNO.1コートから15-40のコールが聞こえ一瞬あれ？と思いましたがすぐに戻り試合を止める事ができずNO.1の試合はそのまま進んでしまいました。RUが2~3ポイント後でもなるべく早くNO.1コートに戻りスコアが間違っていないか選手に聞きスコアを訂正してもらう方が良かったでしょうか？

**本来ならば、あれ？と思った時点で行くべき。そのゲームが終わってしまったとしても、行って、ゲームではないと思うと言うべき。(次のゲームが始まってなければ・・・)あれ？と思った時点で行けない場合、他のRUに応援を求めても良かった。**

4 選手がミスをした後ボールをフェンスに勢いよくぶつけました。その音でRUは振り向き選手がボールをフェンスにぶつけたらしいことを察しました。ウォーニングは取れないとしても何か選手にいうことはできるでしょうか。又言うべきでしょうか。

**程度によるが、フェンスがゆがんだりしていた場合は、ウォーニングが与えられる。ソフトウォーニングで注意をうながすことも可。**

5 選手に警告を発する場合のはっきりとした目安となるものはあるのでしょうか。すべてその場にいた審判個人の判断にゆだねられるのでしょうか。

**危険だったり何か傷ついたり壊れたりした場合や、大会や選手に失礼な言動だったり重大な規則違反の場合は明らかだが、判断基準には個人差もあり、判断に迷った場合は、レフェリーに尋ねる。ただし、ポイントペナルティ制度を採用している大会のみ。**

6 セルフジャッジの試合で3-2か2-3でもめています。聞くと3ゲーム目をどちらがとったかでもめています。RUはどう対処したら良いでしょうか。

**ルールブック55ページ10)にあるように、わからなかったゲームは、なかったこととして取り消す。2-2から再開する。**

RUが1面だけ担当の時

7 スコアもわかっている状態で見えて選手が間違ったスコアを言いました。レシーバーも構えています。サーブが打たれようとしています。RUはどのように対処したらよいでしょうか？

**スコアが明らかならば、サーブが打たれる前に行って、確認すべき。その後でも、とにかく知らん顔をすべきではない。**

8 RUがスコアもわかっている状態で見えて選手がカウントでもめました。RUは正しいスコアを伝えていいでしょうか？

**伝えてあげるべき。**

## SCU・CUの時

9 SCUの試合でダブルスのペアの一人がウォッチのつもりでノーと言ったのですがボールはコートにはいったのでプレイを続けました。しかし相手選手はそのボールを止めてしまいました。SCUはどのように対処したらよいでしょう？先の選手はそれまでもアウトコールをノーと言っていました。

**1度目はレットで良い。アウトのつもりでノーと言っているのなら、その言葉を使わないよう、ちゃんとハンドシグナルを出してアウトと言うように指導、相手の選手にも、ボールが着地した時点でコールされた場合のコールを聴くようにと注意する。**

10 SCUの試合で選手がショットが決まったと思い「カモーン」と叫びました。相手はそのボールを難なく返した場合と声の妨害を受けて返せなかった場合それぞれSCUはどのように対処したらよいでしょう？

**明らかに返せない場合を除き、「ヒンダランス」で叫んだ選手の失点。**

11 SCUの試合で選手がプレイ中にコンタクトレンズを落としすぐに見つけましたが砂だらけです。すぐセットブレイクになったのでトイレットブレイクを取りコンタクトレンズもその際に洗って使用しました。このやり方はよかったですでしょうか？またトイレットブレイクも取れず汚れたコンタクトレンズしかない場合はどうしたらよいのでしょうか？

**この場合は、ルールブック47ページの用具の不具合に該当する。すぐに対処して良い。だれかに水などを持ってきてもらって洗うのがベストだが、水などの用意がなければ理にかなった時間で洗いに行くのはOK。ただし、コーチングなどを防ぐため、コートオフィシャルがついていくことが必要。**

12 CUのついている試合にもかかわらず選手がベースライン際のボールをアウトといいながら返球しました。その時CUはベースライン際のボールに対してグッドのハンドシグナルをだしています。ラリーはポイントが終わるまで続きました。CUはプレーをとめてアウトと言った選手を妨害したとしてコードを取るべきだったのでしょうか？それとも言葉に妨害されずにプレーが進んだと考えるのでしょうか？

**コードバイオレーションの対象ではない。選手はうっかりアウトと言ってしまったとして、すぐにレットをかけるべき。プレイのやり直しとなる。故意にアウトと言った場合、「ヒンダランス」で失点となることもある。**

↓

**ポイントを終えたあとでは何もできないが、アウトコールをした選手を「ヒンダランス」で失点にすることができた。女子連の大会では一度目ならレットとして対処もありと考える。コードバイオレーションの対象ではない。**

13 応援の音が大きい団体戦でのSCUの時サービスのレットの音が聞こえません。視覚的にわからないようなケースの時レットをコールできません。ネットをかすったような気もしますが確信はありません。両選手が合意してくれればやり直せますがそうでない場合選手に不満が残る事もあるのでSCUとしてはつらいです。何かいい方法はないのでしょうか？

**集中力を高めて、頑張る。ネットアンパイアを要請するという解決法もある。**

## ローカルルールについて(試合間の休憩)

14 8ゲームで試合をしている時などのレスト時間は最低何分とか決まりはありますか。気温や天候の関係もあり、10分くらいのレストでは、しんどいです。

**休憩時間は、ルールブックに規定がある。レフェリーと交渉する。**

## ローカルルールについて(服装規定)

15 サポートパンツやインナーはどの程度が可なのか、全国レディースの代表選手はダメなのか？ローカルルール採用で支部大会は可なのに決勝大会では不可などがあると混乱してしまう。

**JTA公認の大会ではルールブックに従うが、決勝大会独自の規定も設定できる。決勝大会の服装規定の情報を入手して支部大会で該当する選手にインフォメーションできると良い。支部大会としては悩ましい問題だが、大会のレフェリー判断となる。**

# 東エリア研修会

会場：宮城県仙台市泉総合運動場体育館

日程	時間	内容	
3月25日 (火)	9:30	受付	国立スポーツ科学センター会議室
	11:00	☆エリアのテーマ	・「本気のラジオ体操」 講師：安彦 桂子 氏 宮城県ラジオ体操連盟理事長（1級ラジオ体操指導士） 山崎 道隆 氏 宮城県ラジオ体操連盟副理事長（1級ラジオ体操指導士）
	12:30 13:15	昼食	
	14:00	☆本部のテーマ	「tennis Xpress」 講師：田辺 学 氏 公益財団法人日本テニス協会普及本部普及委員 日本体育協会公認テニス上級教師・上級コーチ マスター教師2007年4月認定
16:40	閉会挨拶・解散		

☆持参する物：筆記用具、動きやすい服装

支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	支部	氏名	役職	
本部(2)	飯田 藍	会長	6宮城	阿部 春美	会計	9 栃木	内藤 千都子	支部長	
	大畑始生子	普及委員長		山本 恭子	会計		藤田 元	理事長	
1 北海道	八木 真理	支部長		熊谷 京子	理事		白石 順子	副支部長	
	筑和 かおる	常務理事		洞口 由紀	理事		門間 春江	事務局	
	岡部 恵理子	常務理事		斉藤 和枝	理事		10 群馬	妹尾 尚美	支部長
2 青森	金田 美恵子	支部長		佐藤 由美子	理事		蝦澤 一子	常務理事	
	蒔苗 悦子	会計		斎藤 敦子	理事		後藤 恵子	常務理事	
3 秋田	白瀬 順子	支部長		竹ヶ原 靖子	理事	11 埼玉	滝本 ふく枝	顧問	
	片岡 富子	副支部長		村上 悦子	理事		海田 久美子	支部長	
4 岩手	菊池 寿子	支部長		藤野 良子	理事		渋川 通江	理事長	
	小田島 洋子	理事長		松原 ひろみ	理事		12 東京	澁川 貴子	支部長
	菊池 純子	事務局		小山 邦子	理事		鳴嶋 正枝	理事長	
5 山形	高橋 敦子	財務	7 福島	大塚 由弥子	支部長	13 千葉	松内 信子	支部長	
	酒井 裕子	普及		上遠野 和恵	理事長		下 美樹子	理事長	
	工藤 昭子	支部長	8 茨城	星野 浩美	県理事	14 神奈川	笈川 美佳	競技理事	
	久松 香代子	理事長		石田 博美	地区理事		川村 徳子	競技理事	
	塚原 永子	理事		山岸 久美子	地区理事		15 山梨	境 真由美	支部長
	鈴木 由美	理事		亀村 正子	支部長		若生 洋子	理事長	
	武田 陽子	理事		泉 ひろ子	副支部長		16 長野	大森 みほ	支部長
	長岡 泉	理事		齊藤 久美子	理事長		江里口 節子	理事長	
	長南 明美	理事		馬淵 淑子	会計		17 新潟	桜井 久恵	普及委員長
	野堀 純子	理事		舟生 須美子	常務理事		塩澤 和子	普及委員	
菊池 智美	理事	蝦名 とも子	常務理事	湯本 潤子	支部長				
武田 かおる	理事	中原 照恵	常務理事	志田 千恵子	理事長				
伊藤 郁代	理事	飯島 麻里子	常務理事	菊地 さゆり	常務理事				
6 宮城	星山 笑惟子	支部長		中村 富貴	常務理事		藤井 路子	常務理事	
	藤島 玲子	副支部長		武田 良江	常務理事				
	新田 留美子	理事長		島田 広子	常務理事			本部参加者	2名
	斎藤 佐枝子	副理事長		浅野 まり子	常務理事			支部参加者	83名
	中村 真理子	会計					計	85名	



# 東エリア研修会

開催日時 2014年3月25日 11:00~12:30  
 開催場所 宮城県仙台市泉総合運動場体育館  
 参加者 飯田会長、大畑普及委員長、支部会員83名

☆テーマ 「ラジオ体操」

講師 安彦 桂子 氏  
 山崎 道隆 氏

宮城県ラジオ体操連盟理事長(1級ラジオ体操指導士)  
 宮城県ラジオ体操連盟副理事長(1級ラジオ体操指導士)

## ラジオ体操

1

### せのびの運動

うでをゆっくり高く上げ、せすじをのばして、よい運動しせいをつくりまします。



2

### うでをふって、あしを曲げてのばす運動

うでのふりにあわせてあしを曲げのばし、かかともタイミングよくあげておきます。



3

### うでをまわす運動

ひじをしっかりとのばし、大きな円をえがくようにまわします。



4

### むねをそらす運動

うでを大きくふりあげてむねをのばし、よいしせいをつくりまします。



5

### 体を横に曲げる運動

うでを耳の横にあげ体をま横に曲げて、むね・わき腹のぎんにくをのばします。



6

### 体を前後に曲げる運動

体を前にふかく曲げおこしてうしろにそらせて、背中とお腹のぎんにくをのばします。



7

### 体をねじる運動

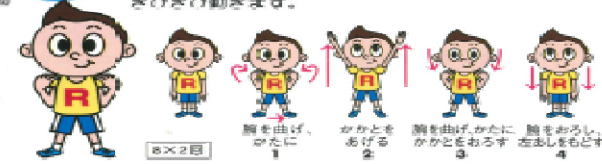
あしがうごかないようにうでをふって、背中・このまわりのぎんにくをのばします。



8

### うでを上下にのばす運動

うでをしつかりのばし、かかとを上げて下ろし、かぶよくきびきび動かします。



9

### 体をななめ下にまげ、むねをそらす運動

はずみをつけて、おしりからあしの後ろのぎんにくをのばしむねをそらします。



10

### 体をまわす運動

大きくうでをふってまわし、このまわりのぎんにくをのばします。



11

### 両あしでとぶ運動

両足をそろえてかかととび、がいへいとびは大きくリズムよくとびまします。



12

### うでをふって、あしを曲げてのばす運動

うでのふりとあしの曲げのばしにあわせて、こきゅうをととのえます。



13

### 深呼吸

深くゆっくりこきゅうをして、つかれをとのこさないようにします。







# ラジオ体操

1

## ぜんしんをゆるする運動

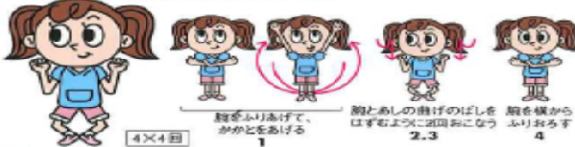
ちがらをぬいてかるくとび、体のぎんにくをほくします。



2

## うでとあしを curve、のばす運動

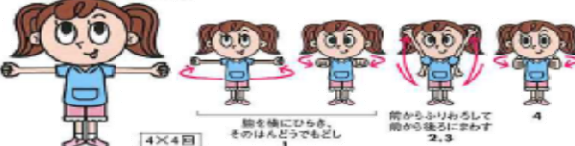
うでとあしのぎんにくを弾むように curve のばし、けつえきの流れをよくします。



3

## うでを前から開き、まわす運動

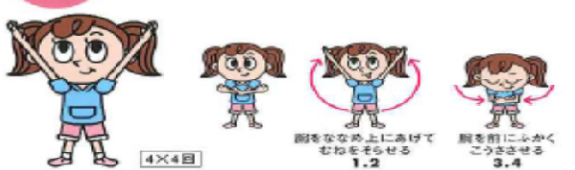
胸のぎんにくを伸ばし、かたのかんせつをやわらかくします。



4

## むねをそらす運動

むねを伸ばして、よいしせいをつくります。



5

## 体を横に curve の運動

体の横のぎんにくを curve のばして、よいしせいをつくります。



6

## 体を前後に curve の運動

はずみをつけて体を前後に curve、背中とお腹のぎんにくをのばします。



7

## 体をねじる運動

こしのまわりのぎんにくをほくして、ないぞうの動きをかばつにします。



8

## 片脚とびとかげあし・足ふみ運動

けいがいリズムカールに動かすことで、あしのしゆんぱつりょくを高めます。



9

## 体をねじり反らせて、斜め下に curve の運動

こしのまわりのぎんにくをのばして、せほねを柔軟にします。



10

## 体をたおす運動

こしとせなかのぎんにくを強くして、よいしせいをつくります。



11

## 尚あしでとぶ運動

全身のぎんにくをほくして、けつえきの流れをよくします。



12

## うでをふって、あしを curve づてのばす運動

こきゆうをととのえ、つかれを残さないようにします。



13

## 深呼吸

深くゆつくり息をすい、はいてこきゆうをととのえます。

