（報告書作成日）2025 年 10 月 29 日
（報告書作成者）松原浩二

令和 7 年度　第 3 回香川トレセン　報告書

1.JTA 側派遣指導者

井本善友、山内孝史、曽和俊成

2.ブロック側担当指導者（JTA 精算対象 2 名以内）

松原浩二、溝内　洋

3.参加選手名（※別途名簿をブロックから送っていただける場合は不要です）

（※別添名簿）

4.開催日・会場名

2025 年 10 月 25 日(土)・26 日(日)　25 日長尾総合公園テニスコート
26 日三木総合運動公園・テニススクールアルファ

5.スケジュール

10 月 25 日(土)

9：00～12：00　・曽和トレーナーのウォーミングアップ後二班に分けれて練習開始。
・井本コーチ
体重のかけ方、使い方、タメの作り方の練習。

ストローク練習。両膝をついて、右→左の順に立ち上がる。素早く、右足は地面の真上から

体重乗るように。右足にタメを作って、ボールが来るのを待てるように。左足にすぐに流れ

ない事を意識。

ボール出し。

上記の動きから、テイクバック時に捻りを出す。

下半身は回るのを止めてスイングスピードを出すことを意識。

その後ゆっくり身体の使い方を意識してラリー（50%ぐらいの力で）

これから試合でのラリーの回数は減っていく

（10 球繋がることはほとんど無くなる）

いかに下がらずベースライン付近、またはベースラインの中からネットプレーに繋げれるか

が大事大きく（高校生以降～）なってからではなく、この年齢（12 歳～14 歳）から意識。

ドリル

10 球前後をフルに動いて、良い打点で打てるように（ラリーで）相手のコートに早く返球、

タイミングを早く、雑にならない。10 級ラリー20 秒ラスト繰り返し。

サーブ

前回に引き続き左足に体重を乗せる、左の腰を突き出すように。

ラケットを持っている腕を支えると前に体重を預けやすい

コートに入れることよりパワーを最大限出せるよう意識。

・山内コーチ

ストローク練習。大きな動きから止まって打つ。体の使い方、インパクトポイントの確認、

正しく止まり、正しく打つ。手出しでの練習。最初は横の動き→前の動き→横と前の動き

この動きを意識しながら、エリアを決めたクロスラリー。

ボレー練習。サービスラインとベースライン間でレッドボールを使ってボレーボレー。

低い軌道でラリー→2 対 1 でラリー→ラリー中 2 の方の片方がポーチの動きで味方の打つ

べきボールをカットし位置をスイッチ。

壁にお尻を当てて、ラケットの操作と姿勢の確認。

13：30～17：00 ・曽和トレーナーのウォーミングアップ後練習開始。

・井本コーチ

ボレーでのポイントゲームサービスボックスを使って。ネット際からの転回で、サーブ権は 2 ポイントで代わる。短いボール、長くて高いボールを使って前後に動かす。

サービスボックスを使って、5 ポイント選手のポイントゲーム。ノーバウンドとワンバウンドを交互に使う。

ベースライン同士でスライスラリー。5 ポイント先取のポイントゲーム。
片方がネットに出たら、パスを打つ方はトップスピンを使っても大丈夫。
普通のラリーから、ネットプレーでポイントを取ったら 3 ポイント。7 ポイント先取のポイントゲーム。ネットプレーのポイント換算について、サービスボックスでボレーの場合はネットプレーでのポイントになる。サービスラインより後ろでノーバウンドで処理してポイントを取った場合もポイントになる。タイブレークの試合で行った。
雨のため、16 時で終了。

10 月 26 日(日)

9：00～10：30　2 日目は東かがわ市のとらまる公園テニスコートを使用予定でしたが、雨により
クラブハウス内での講義。保護者の協力のもと、水取りをしましたが使用には至らず、
会場を変更することになりました。変更場所も水が溜まり、再度変更することになり、
三木総合運動公園テニスコート(砂入り人工芝 4 面)と、テニススクールアルファ
(インドア 1 面)を使用しての練習になりました。U15、U13 は三木総合運動公園で、
U11 はアルファで行いました。

12：30～17：00　・井本コーチ

テニスウォーミングアップ後 30 秒ラリー。ペースを上げすぎず、
ネット上ラケット 1 本分の高さをキープ。30 秒間で 20 回ラリーが続くように繰り返す。
全国レベルで 12 歳で 20 回は超える。速いボールではなく、テンポを上げることで 20 回以上は続く。
1 時間試合をして実際にボールを打ってる時間は 7 分から 8 分程度。後の 50 分以上の
時間をどう使ってるかが大事。ポイントが終わった後の行動、アクションを変えていく。
次のポイントのための準備が大切。
ラケット 1 本分の高さで、ワンバウンドでベースライン後方でボールを打たすこと。
ロブは使わない。しっかりとしたボールを打ちたい。ポイントをつけてアップダウン。
勝っても負けてもコートを移動。
スライスとトップスピンの打ち分け。片方はスライス、片方はトップスピン。途中で交代。
相手がサウライスを打ったら片方はトップスピンを打つ。ポイントをつけて。
ベースラインの中でラリー。ベースラインから後ろへ出たら失点。ポイントをつけて。
サーブ練習　バックスゥイングの方法。グリップを握りすぎないで。ゆっくり振ることでスピードを出せる体の使い方を覚える。体重の使い方。
ダブルス練習。　サーブ&ボレーを必ず使う。4 ゲーム消化。
途中、コートが 3 面になり、2 面はダブルス、1 面はトレーニングに分かれた。
・山内コーチ

ウォーミングアップ後

フォアハンド

テイクバック時に身体の後にラケットが来ないように。

ラケットの先端が少し前（相手のコート）に向かっているようにする。

ボールがバウンドした時にはテイクバックが終わるのが理想。

マークの中でプレー。

片方が外に打ってきたらどちらも一面でスタート。

プロの映像を見る

そんなに外には打っていない、

チャンスでコースを狙う

反面で 30 秒で目標 20 回

（球出しは数えない）

どうすれば？

ミスしない

高い打点で打つ

ベースラインから下がらない

6.目　的

走る、止まる、打つの基本的な動きの確認、各ショットの使い分け、使い方、特にネットプレーを積極的に使う。

7.成　果

各コーチのカテゴリー別の丁寧な指導で、試合での考え方、特に打ってない時の時間の使い方など、知らないことが確認できたのと、どうするべきかを理解できた。小さなことの積み重ねが大切なこと、これを継続させる力が必要なことがわかった。今まで試合で使ったことのないプレー(サーブ&ボレー)等を数年後に自分の武器にできるような意識づけができた。

8.課　題・その他　　(集合写真を別紙添付・toto 助成バナー必要)