

# テニスジュニア指導・育成に関する情報について

〔Hp へのアクセス 2021 年 8 月 20 日 TTAyT〕

## 1. 日本テニス協会 Hp より

ホーム > 普及活動 > TENNIS PLAY&STAY > 指導者の方へ

<https://www.jta-tennis.or.jp/playandstay/leader/tabid/413/default.aspx>



### 指導者の方へ

『TENNIS PLAY&STAY』は、テニスを始めた子どもたちにテニスを楽しんでもらうためのプログラムです。テニスを始めたその日から、ゲームができるように考えられています。

サーブをして、ラリーをして、ポイントを取るというゲームの楽しさを、子どもたちに伝えることを1日の最終目標にレッスンを始めましょう！

また『TENNIS PLAY&STAY』は、コートに子どもたちのたくさんの笑顔があふれ、私たち指導者も幸せな気持ちにさせてもらえる素晴らしいプログラムです。

指導者ご自身も子どもたちと一緒にテニスを楽しんでください！

ただし、事故のないようにレッスン中の子ども同士の距離、行動には十分注意してください！

### 指導者の役割

指導者は、保護者が試合を理性的かつ現実的に判断する手助けとなる重要な役割を持ちます。このことは効果的に、かつ継続的なコミュニケーションを通じて行われます。

コーチは：

レッスンに練習試合を取り入れることができます

これらはレッスンを通じた簡単な競争やレッスンの終盤に行うポイントゲームや試合を含みます  
クラブ内の年間イベントに大会を加えたり、それを手助けすることができます

保護者に子供の進捗状況や大会への準備に関する情報を伝えます

保護者に対して、子供に最適な大会の情報を知らせます

効果的なコミュニケーションによって保護者が試合を理性的かつ現実的に見られるように手助けします

結果よりも子供の試合のできばえに注目します

「勝った？」ではなく「どうだった？」と試合後に聞くのが良い方法です

保護者の役割と、保護者がどのように子供をサポートできるかの理解を手助けします  
 大会関係者でない場合も、大会の運営を手伝います  
 プレーヤーの保護者から大会運営のボランティアを募ります



保護者の方へ ([jta-tennis.or.jp](http://jta-tennis.or.jp))

**保護者の方へ**

**Tennis 10s とは**

Tennis 10s は、10歳以下を対象にした指導プログラムで、10歳以下のプレーヤーに最適な練習と試合の場を提供します。

- ・最適な環境を作り上げる
- ・適切な広さのコート
- ・遅めのボール
- ・短めのラケット
- ・適切な試合環境を提供する
- ・・・そしてテニスを始めたその日からサーブ、ラリー、得点をする
- ・試合時間を短く、何試合もできるような試合形式やイベント
- ・団体戦、個人戦
- ・わかりやすい得点方式

**3つのステージ**

10歳以下の子供達に3つのカラーによる段階を通じて、確かな成長過程を提供します。

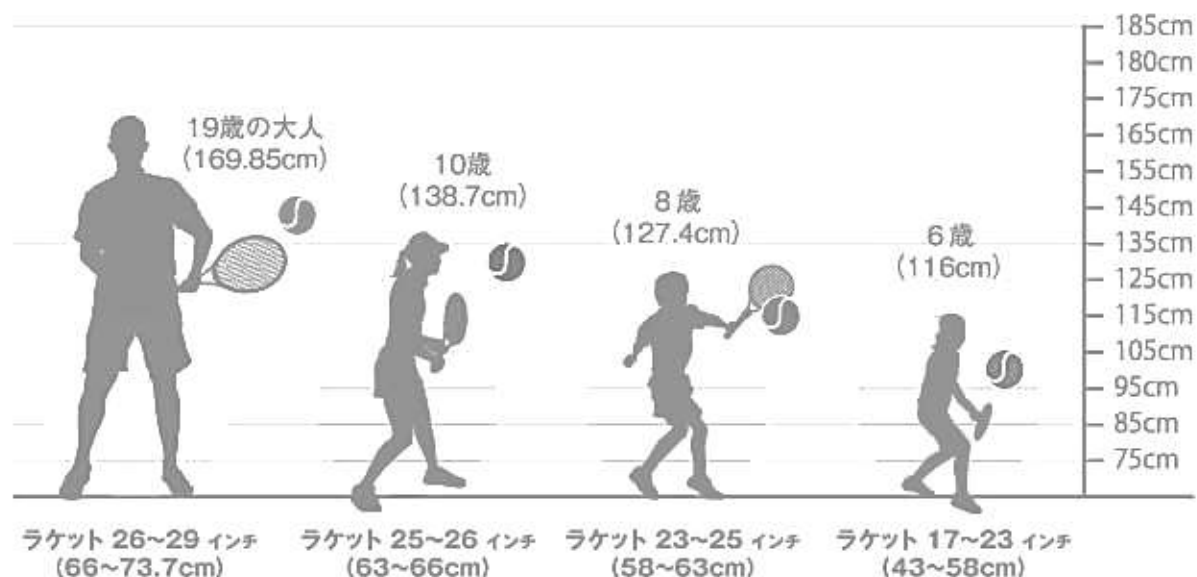
『**レッド**→**オレンジ**→**グリーン**』これらのステージでは能力や試合に対するやる気と自信にしたがって、子供同士が競争し高めあいながら成長できるようにいくつかのステップが設けられています。

この過程の中でコートの広さ、ラケットの長さ、ボールの速度、試合の長さ全てが段階的に増えて

ステージ	年齢	ボール	コート	ラケット (プレーヤーの身長による)	試合方法の例	ステージの説明
<b>レッド</b>	5-8歳	スポンジコアフェルトボール イエローボールよりも75%遅め	11-12m (36-39ft) × 5-6m (16-19ft) ネットの高さ: 80-83.8 (31.5-33in)	17-23" (43-58")	17もしくは10ポイントの1-タイブレークマッチ ベストオブ3-タイブレークマッチ (7ポイント) 時間制限マッチ	レッドでは、遅めのボール・狭いコート・短めのラケットなら最初のレッスンからゲームが可能。 プレーヤーはチーム戦で楽しく始めて、良い技術を伸ばし実際の戦略を使う。
<b>オレンジ</b>	8-10歳	イエローボールよりも50%遅め	18m (60ft) × 6.5-8.23m (21-27ft) ネットの高さ: 80-91 (31.5-36in)	23-25" (58-63")	ベストオブ3-タイブレークマッチ (7ポイント) 1-ショートセット (4ゲーム)	プレーヤーは、その体格に合ったやや大きめのコートでプレーする。 ボールはやや遅くなるが、最適なヒッティングゾーンをもたらす。進んだ戦略を実行する能力を奨励する。 試合時間は、レッドより長くして、子供達は、チーム戦と個人戦の両方をプレーする。
<b>グリーン</b>	9-10歳	イエローボールよりも25%遅め	フルサイズコート	25-26" (63-66")	1-ショートセット (4ゲーム) ベストオブ3-ショートセット (4ゲーム) 3セット目はタイブレークマッチ	ボールはイエローよりも25%遅くバウンドも低くなる。そのごことがしっかりと技術を伸ばし、進んだ戦略を実行し続けるようプレーヤーを助ける。 試合時間はやや長くなり、チーム戦と個人戦の両方が行われる。
<b>tennis</b>	11歳以上	イエローボール	フルサイズコート	26-29" (66-73.7")	"ITFテニスルール"に基づく全ての試合方法	以前にプレーヤーが、レッド・オレンジ・グリーンを経験してきていると、フルコートでイエローボールを使っているプレーと練習がしやすくなる。

2012年より、ITFのルールにより10歳以下の試合や練習では、適切なサイズのコートで、適切なサイズのラケットを使い、遅めのレッド・オレンジもしくは、グリーンボールを用いて運営するよう要求します。また9歳以上の年齢でテニスを始めたプレーヤーにおいても同様にレッドコートからの段階的な練習と試合を勧めます。

いくことで、最終的にはプレーヤーを通常のコートの広さでイエローボールを使う段階まで到達させます。



### 保護者の役割

**Tennis 10s の時期において保護者の役割が最も重要となります。なぜならこの時期の子供たちは保護者の振る舞いに大きく影響を受けるからです。**

新たなプレーヤーを開拓し、継続的に挑戦し、上達させることはどのスポーツの成功においても欠かすことはできません。そして健全な競争がこれを生み出す鍵となります。

子供の年齢と理解に応じたレベルの試合に参加させるため、プレーヤーに分かりやすいシステムを提供することが不可欠です。保護者は適切なサポートと励ましを子供に提供することで、健全なスポーツの環境を提供する手助けができます。

## 2. ジュニアテニス育成協会



非営利団体 一般社団法人  
ジュニアテニス育成協会



[HOME](#)

[協会概要](#)

輝く未来へ！

頑張るジュニア選手を全力サポート！



ジュニアテニス育成協会のご案内

目 的

世界で活躍出来る選手の育成・発掘

全国・海外の選手と交流を深める

テニスを通じて心身ともに健全な成長を図る

ジュニア選手の試合経験値を上げる

テニス人口増加の為のジュニア普及活動

事業内容

毎月ジュニア大会を開催

毎月各府県でジュニアサーキット大会を開催

世界基準の UTR 大会を開催(年間 10 大会)

ジュニア練習会の開催

ジュニア団体戦全国大会の開催

ジュニア強化合宿

他府県クラブチームと練習試合

国内・海外遠征サポート

海外アカデミーコーチによるテニスクリニックを開催

プロ選手との交流イベント

テニス未経験者・初心者のキッズイベント

ジュニア選手のトレーニング指導

ジュニア選手のコンディショニングケア

保護者・ジュニア選手のメンタルコーチング