

中学校部活動「テニス」指導の手引き

公益財団法人 日本テニス協会

目 次

はじめに

1. テニスの特徴
2. 日本テニス協会のテニス部活動に対する考え
3. 求められる指導者像
 - ①ティーチングとコーチング
 - ②指導者としてのモラル
4. 指導の基本的な考え方
 - ①ゲームに基づいた指導法（ゲーム・ベースド・アプローチ）
 - ②至適な挑戦レベルの設定
 - ③段階的指導法
5. 指導の実践
 - ①合理的な練習
 - ②ゲーム練習を大切に
 - ③テニスノートで考える力を育む

【基礎技術】グラウンドストローク、サービス、ボレー、スマッシュ

【体カトレーニングの必要性和原則】

【戦術】
6. 指導計画
 - ①指導計画を作成する意義
 - ②現状の把握と目標の明確化
 - ③長期計画から短期計画へ
 - ④1日、週間、月間、年間計画の例
7. 安全対策とその指導
8. 外部指導者との協力体制
9. コンプライアンスにおける体罰とハラスメントの理解
10. 保護者との関わり方
11. SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の適切な活用
12. 日本テニス協会関連リンク

参考・引用文献

はじめに

これまでのオリンピックで最初にメダルを取った競技をご存知でしょうか？それは陸上でも水泳でもなくテニス競技なのです。1920 年アントワープオリンピックで熊谷一弥選手と柏尾誠一郎選手による男子ダブルスで日本人初のオリンピック・銀メダルを獲得しました。また熊谷選手は、続けて男子シングルスでも銀メダルを獲得しています。日本テニスの源流である「軟式テニス（現ソフトテニス）」出身の選手たちが、世界で大活躍したのです。

当時の選手たちはどこでテニスを教わったのでしょうか？それは学校での部活動が大きく貢献しています。つまり、学校の部活動で先生や先輩方から見よう見まねで技術を身につけたのです。

社会のグローバル化が加速する現在、スポーツも同様に広がりを見せています。生徒たちは大人が想像もつかない大きな夢への実現に瞳を輝かせています。是非、テニスを通じて、その輝きをさらに磨いていただきたいと願っています。

テニスが上手になること、すなわち「できなかった」ことが「できるようになる」ことは人の喜びです。その習得過程で仲間との「協力」や「励まし」、「我慢」、「勇気」を覚えるものです。目標を達成した時の喜びは人生に大きな励みと自信をもたらします。指導者同士のチームワークをさらに発揮して、生徒たちの視野を世界へと繋げていきましょう。

この手引きが、中学校部活動に関わる先生や部活動（外部）指導員の方々の助けになること願っております。

1. テニスの特徴

テニスは、老若男女が生涯を通して楽しめるとともに、健康の維持・増進や体力増強を図ることができる価値あるスポーツです。

[テニスの特徴]

- ① 2人以上いれば手軽にプレーでき、シングルスやダブルスのゲームが楽しめます。
- ② 体力や技術レベルに応じ、運動量を調整しながらプレーすることができます。例えば、年齢別のトーナメントなどを行うことができます。
- ③ 相手プレーヤーとの接触がないので安全です。
- ④ 審判のコールはすべて英語で表されているように、グローバルなスポーツと言えます。
- ⑤ ミックスダブルスのように男女でゲームを楽しめます。
- ⑥ 適度な運動強度に調整しながらプレーできることから、健康の維持・増進や体力の向上の観点からも有効です。

2. 日本テニス協会のテニス部活動に対する考え

日本テニス協会は、テニスの部活動に対して次のように考えています。

- ① 部活動は、重要な教育活動の一つです。
- ② テニスという競技を学びます。
 - ・生涯スポーツまたは健康スポーツとすることができる。
 - ・生涯にわたり、テニスと多様な関わり(する・みる・ささえる)ができる。
 - ・テニス選手としての土台作りの場とすることができる。
- ③ テニスから学びます。
 - ・生きる力(主体性、やり抜く力、忍耐力、協調性など)
 - ・チームワーク(ダブルスや団体戦、他部員との練習から)
 - ・スポーツマンシップ(対戦相手・ルール・審判を尊重する心)

3. 求められる指導者像

指導者は、多様な生徒に対応するため、常に自らの成長・発展を促し、周囲から尊敬・信頼されることが求められています。

①ティーチングとコーチング

ティーチングとは、指導者が理解している基本や方法を伝え教えることで、特に初心者や経験の浅いプレーヤーに対して有効です。また、中上級者に対しても迷いや悩みがある時など、時としてティーチングが有効な場合もあるでしょう。

一方、コーチングは、コミュニケーションを通じて生徒に考えさせることにより、その能力や資質を引き出し、生徒の主体性ある行動に結びつけることです。つまり、コーチングは生徒がなりたいたいと思う自分に近づけるためのサポートとなるのです。特に、声掛けによるコミュニケーションは大切です。「昨日勝ったの?」と問いかけるよりも、「昨日はどんな試合ができた?」と問いかける方が、生徒は自分で考え、自ずと5W1H(なぜ、何を、いつ、どこで、誰が、どのように)を表現できるようになり、論理的思考へとつながります。

このように、指導者は生徒の経験やそれぞれの指導場面に応じて、ティーチングやコーチングを使い分けることが必要です。そのため、前提となるアスリートセンタードの考え(生徒が主役)やスポーツの意義を常に念頭においた指導が求められます。

②指導者としてのモラル

フランスのサッカー指導者ロジェ・ルメールは、「我々は学ぶことをやめたときに、教えることをやめなければならない。」と述べています。指導者は、自身の経験にあぐらをかくのではなく、最新のスポーツ医学や指導法の変遷、技術の進化を知識として獲得し、自らのスキルアップのために努力し続けることが重要です。我が国では、日本スポーツ協会がスポーツ指導者資格を制度化していますので、指導者資格を取得し維持していくことで、自身の学びを継続することができるでしょう。

また、指導者のモラルとして、インテグリティ(誠実さ、真摯さ、高潔さ)の向上を常に目指し、自分自身の価値を高め、後述するハラスメント等にも配慮しながら正しい倫理観や道徳心を持って指導にあたることが大切です。

4. 指導の基本的な考え方

「テニスを楽しみ、上手くなるため」の合理的でかつ効果的な指導法は、以下の3つの要素を基本として構成しましょう。

① ゲームに基づいた指導法(ゲーム・ベースド・アプローチ)

ゲームに基づく指導法とは、ゲームルールやゲーム戦術に従って行う指導のことです。例えば、ネットミスに対して、ネットミスをしない「打ち方」を指導するのではなく、ネットミスをしないためどのような打球を打つのかについて、プレーヤーが考え、その方法を導けるようにする指導することです。

② 至適な挑戦レベルの設定

指導者はその生徒にとって最適(至適)な挑戦のレベルを見つけ、指導内容を計画することが大切です。

③ 段階的指導法

指導者は、生徒にとって最適なレベルの課題を提供するために、生徒一人一人に対し課題を修正する必要があります。目標を細分化し、容易なものから少しずつ難しいものへと系統的・段階的に課題を修正すると良いでしょう。

＜段階的指導の例＞

A) 遅いボール → レギュラーボール

(TENNIS PLAY&STAY のレッドボール、オレンジボール、グリーンボールの使用)

B) 軽いラケット → 重いラケット

C) 小さいコート → フルサイズコート

D) 遅い動き → 速い動き

E) 短い距離 → 長い距離

F) 小さい動き → 大きな動き

G) 単独動作 → 複合動作

TENNIS PLAY & STAY は、初心者でもラリーやゲームが可能で、身体の成長にあわせてレベルアップ出来るプログラムです。

以下にボール、ラケット、コートなども含めてプログラムについて詳細に説明されています。①から③を実践する際に活用してください。

<https://fukyu.jta-tennis.or.jp/playandstay/about.html>

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/591/Default.aspx>

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/230/Default.aspx>

5. 指導の実践

①合理的な練習を

テニスでは、基本的な技術練習を経て応用的な練習（戦術練習）、そして試合へと移行していく流れが一般的です。しかし、部活動では限られたコート面数の割に人数が多いこと、初心者から経験者まで様々なレベルの生徒がいることから、全員が上記の流れに沿って同じメニューに取り組むことは現実的ではありません。

そこで、1) レベル別にグループ化すること、2) コート脇や広場など空き場所を有効に利用すること、この2点がポイントです。例えば、ラケットティングやボレーボレー、体力トレーニングなど、その場で実施できるメニューを一定時間ごとにローテーションしながら進めると効率的・合理的な練習になります。

②ゲーム練習を大切に

テニスは、基礎技術の習熟度が試合のパフォーマンスを左右します。一方で、ゲーム中の位置取りや配球などの戦術や駆け引きも重要です。戦術の理解や駆け引きの巧みさは、得意な技術の活かし方や苦手な技術をカバーする戦い方に繋がります。少しでも多くのゲーム練習に取り組みましょう。

もし、人数が多すぎる、技術が不足しているなどの理由でゲーム練習ができない場合は、スポ

ンジボールや空気圧の低いボールを使ったゲーム練習が効果的です。空気圧が下がるとボールの速度が落ちて扱いやすくなるため、ラリーが続きやすくなります。また、ボールの飛距離が短くなるため、コートのサイズも小さくて済みます。マーカー等を利用してコートを小さく仕切ってゲーム練習を行いましょう。人数が多くても、コートを区切ることで多くの場所が確保できます。ゲーム練習では、技術練習では得られないテニス本来の面白さが味わえます。

③テニスノートで考える力を育む

テニスの試合は、自分一人で臨み、試合を組み立てなければなりません。ピンチの時でも自ら解決方法を見出す力が求められます。そのため、普段から考える力を育むことが必要です。そこで、テニスノートや日記を活用しましょう。日々の練習内容や感想、試合の振り返り、雑誌や指導書から得た知見、テニス番組で得た情報などを生徒に記録させることで、自分のテニスを客観視できるようになり、試合に向けた準備として冷静に頭を整理することができます。

【基礎技術】 グランドストローク、サーブ、ボレー、スマッシュ

テニスの基礎技術について（詳細はテニス指導教本Ⅰ（2015）pp.34-65 参照のこと）

テニスは、「ボールの知覚および認知」⇒「打球位置に移動」⇒「打球」⇒「次の待機場所へ移動（リカバリー）」⇒「構え（レディポジション）」を繰り返すスポーツです。

打球技術には5つの基礎技術があります。

1. サーブ
2. レシーブ
3. グランドストローク（フォアハンド・バックハンド）
コートにバウンドしたボールを打つ技術
4. ボレー（フォアハンド・バックハンド）
コートにバウンドさせずに打つ技術
5. スマッシュ

これらの基礎技術に共通していること

＊「ラケットワーク」「ボディワーク」「フットワーク」により構成されている。

＊「準備」⇒「主要局面」⇒「終末局面」という3つの局面に分けることができる。

生徒の技術を観察する際に、局面ごとに区切って観察することで技術修正のポイントを見つけやすくなります。（指導教本Ⅰ、pp34-38 参照のこと）

また、打球技術においては、バランスを保ちながら、回転運動や並進運動（前方への重心移動）を組み合わせて、

- ・ボールの方向
- ・ボールの回転

- ・ボールのスピード
- ・ボールの距離
- ・ボールの高さ

などをコントロールすることが求められます(指導教本Ⅰ、pp.41-43 参照のこと)。

ボールコントロールには、打球位置までの移動時と打球時において、その場に適したフットワーク(例えば移動時はサイドステップやクロスステップ等、打球時はスクエアスタンスやオープンスタンス等)を組み合わせる用いることが求められます(指導教本Ⅰ、pp.38-40)。

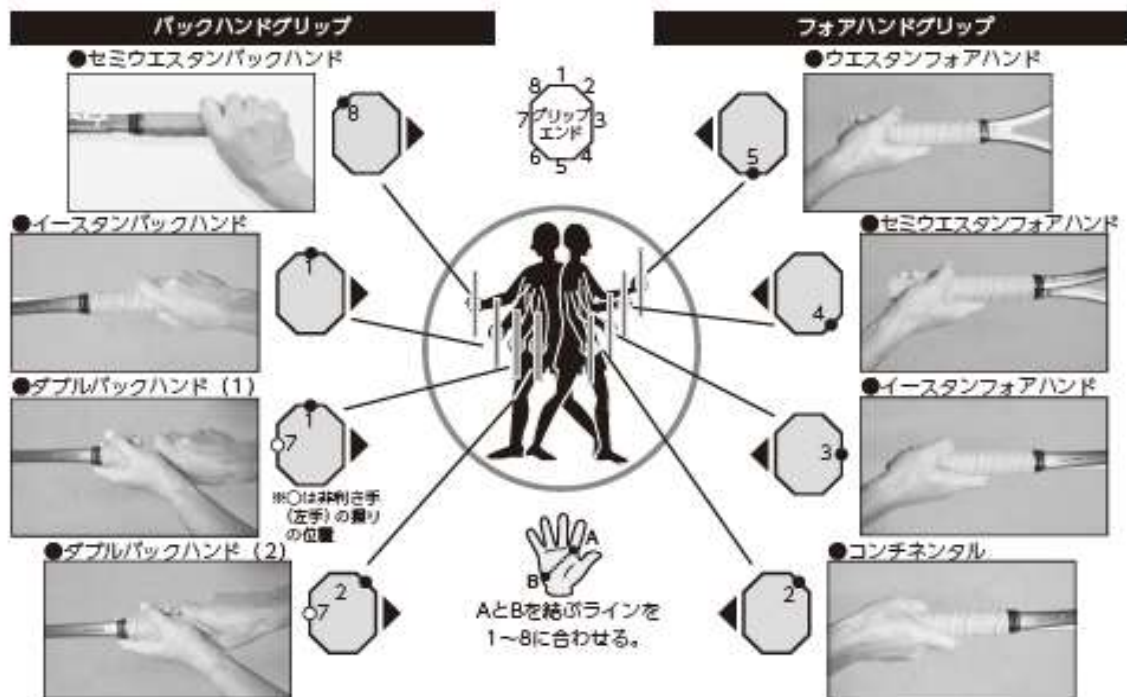
それぞれの打球技術は、グリップの握り方によって、スイングの形が変わります。また、メリット・デメリットも異なります。それぞれの打球技術には目安となる握り方がありますが、適した握り方は、生徒ひとりひとりの身体特性や発育段階、運動経験、そしてプレースタイル等によって違います。「絶対に正しい握り方はない」という視点を持つことが大切です。しかしながら、成長期の身体機能が不安定な時期においては、握り方によっては身体に無理な負担がかかりやすく、その状態でのオーバーユースは、怪我につながる可能性があります。また、この時期のグリップの握り方が非常に特異的な場合には、その後の上達を妨げることも考えられ、中学生期以降においてもテニスを継続し、長い期間にわたり上達を志向することを考えると、「セミウエスタングリップ」が推奨されます。

「あるショットが打てない」という場合には、握り方を修正することによって打てるようになる、ショットが効果的になる場合もあります(指導教本Ⅰ、p.45 参照のこと)。

グリップの種類	基本グリップ	グリップの特徴(メリット)	対応するストローク動作
厚い	ウエスタン フォアハンド	・身体から近く、高い位置でボールを捉えることが可能。	フォアハンドストローク
	セミウエスタン フォアハンド	・身体各部の回転運動を利用して打つことが可能。	
	イースタン フォアハンド	・身体から遠く、腰の位置でボールを捉えることが可能。 ・インパクト時のラケット面と大きなヒッティングゾーンをつくることが可能。	
	コンチネンタル	・ラケットを立てやすく、手関節の関節可動域(横/尺屈動作)を獲得しやすい。 ・「瞬時の対応」を可能にする。	
薄い	イースタン バックハンド	・身体から遠く、腰の位置でボールを捉えることが可能。 ・インパクト時のラケット面と大きなヒッティングゾーンをつくることが可能。	シングルバックハンド
	セミウエスタン バックハンド		
	ウエスタン バックハンド	・身体から近く、高い位置でボールを捉えることが可能。 ・身体各部の回転運動を利用して打つことが可能。	ダブルバックハンド(利き手がコンチネンタルの場合、非利き手はイースタンフォアハンドの場合がある)

*一般的に、イースタン、セミウエスタン、ウエスタングリップと呼ばれているものは、フォアハンド側のストロークに対して用いられている用語である。ここでは、混乱を避けるために、フォアハンド、バックハンドのそれぞれのグリップに対して、明確に記載しておくことにする。

(「テニス指導教本Ⅰ」(公財)日本テニス協会 p45 表2-1より転載)



(「テニス指導教本Ⅰ」(公財)日本テニス協会 p45 図2-10より転載)

以上のように、テニスの技術において、絶対的に正しい「型」はありません。「ストレートに強いボールを打つ」、「相手コートに返球する」、「高いボールでゆっくり返球する」、「スライス回転の低いボールをしっかりとスイートスポットで捉える」などのプレーの目標は、生徒の個性や状況に応じて変化します。このような変化に応じて最適な運動ができるようになることが技術獲得の目標です。

以下には、簡単に各技術の特徴を紹介します。

1) グラウンドストロークの特徴

グラウンドストロークの動作は、

「バックスイング」レディポジションからラケットを後方に引く動き

「フォワードスイング」バックスイングからボールに向けてラケットを振出すスイング

「インパクト」ボールを捉える

「フォロースルー」インパクト後の前方へのスイング

により一連のスイングとして構成されます。

「バックスイング」→「フォワードスイング」→「インパクト」→「フォロースルー」

利き腕側で打つ「フォアハンドストローク」は、一般的には「片手打ち」が多く用いられています。フォアハンドストロークの反対側で打つ「バックハンドストローク」では「片手打ち」と「両手打ち」があり、近年は「両手打ち」の方が多くみられます。「両手打ち」では、非利き腕を主導してスイングすると、初心者には打ち易いと考えられます。



2) サーブの特徴

すべてのポイントはサーブから始まります。そのためとても重要な技術です。サーブは、トスを頭上にあげ、ラケットを振り上げて打つオーバーヘッド動作を用いています。投球動作に似た動作です。運動連鎖によって下半身のパワーを体幹、上肢に伝えることが重要です。サーブはファーストサーブ、セカンドサーブと、1本目が入らなくても2本目を打つことが出来ます。確実にサービスコートに入れることが容易なアンダーサービスを習得しておくことも大切です。



3) ボレーの特徴

ボレーは、ネット付近で相手から直線的に飛んできたボールをノーバウンドで返球する技術です。グラウンドストロークに比べて、早いタイミングで返球することから、相手に対してプレッシャーをかけることができる、攻撃性の強い、戦術的にも重要な技術です。コンパクトなスイングを心がけ、相手のボールの勢いを利用し、ブロックするような気持ちでボレーを行うようにするとよいでしょう。



4) スマッシュの特徴

スマッシュは、ボレーと同様にネット付近で、空中に打ち上げられたボール(ロブ)をオーバーヘッド動作で打つ技術です。非常に攻撃的な技術です。サーブと似た動作ですが、ボールに合わせて移動する必要があるため、フットワークが重要となります。また決定的な一打とするための爆発的なパワーも必要です。



【体力トレーニングの必要性と原則】

体力トレーニングは、テニスのパフォーマンスをあげるだけでなく、スポーツ障害の防止という側面からも重要です。以下の原理・原則を参考にしながら行ってください。

①オーバーロード(過負荷)の原理

練習あるいはトレーニングによって技能や体力を向上させるためには、それまでに行っていた運動より難度や強度が高い運動を選択して負荷をかける必要があります。

②トレーニングの5原則

- ・意識性 … 練習あるいはトレーニングの「目的は何なのか」を意識して行います。
- ・個別性 … 集団で同じ内容、同じ負荷のトレーニングをするばかりでは個々人に対する負荷が高すぎたり、低すぎたりするため、あまり効果的ではありません。個人の能力に適した運動の内容、負荷を設定し、個人の欠点を修正したり、良いところを伸ばしたりすることを意図して行います。
- ・全面性 … 極端に偏った内容にならないようにします。特に発育期の場合には、心や身体にバランスよく負荷をかけ、機能を全面的に高めることが大切です。
- ・反復性 … 運動刺激は過度になりすぎないようにしながら、反復的、継続的に行うことが必要です。
- ・漸進性 … オーバーロードの原理を満たしつつ、継続的に効果を得るには、トレーニングの強度や負荷を徐々に増していく必要があります。

【戦術】

戦術については、テニス指導教本Ⅰ（2015）pp.130-147、TENNIS P&S 教本（2016）pp.30 - 33 を参照してください。

ゲームは、「コート」、「ボール」、「相手」の3つの要素で構成されています。

また、シングルスの基本戦術は以下の5つです。

1. 相手のコートにボールを入れ続ける
2. 相手を走らせる
3. 相手のショットに対して適切なポジションをとる
4. 得意なショットをつかう
5. 相手の弱点を攻める

小学校の体育授業ではテニスの面白さを味わってもらうために、テニス型ゲーム「テニピン」が取り入れられています。「テニピン」は、手作り段ボールラケットや手のひらを包み込むようなタイプのラケットとスポンジボールを使い、バドミントンコートとほぼ同様のコートの大きさで行います。

テニピンの試合を楽しむことによってバウンドの予測、ボールとの距離感の把握、リズムに合わせて返球する力はもちろんのこと、状況を判断したり、戦略を練ったりする力を身に着けることができます。以下の「テニピン」サイトを参考にしてください。

<https://fukyu.jta-tennis.or.jp/teniping/about.html>

6. 指導計画

指導計画は、指導の順序や内容を記録するものです。生徒の目標達成を目指して、効果的な指導を行うためには、具体的な進め方について事前に十分検討し、指導計画を作成する必要があります。

①指導計画を作成する意義

- ・目標に到達するまでの道筋をしっかりと把握しておくことにより、円滑に指導にあたることができます。
- ・実施した結果を評価・分析することは、指導を改善するための資料となります。
- ・計画に基づく実践記録を他の指導者と共有することにより、よりよい指導方法を研究するための資料を提供することになります。

②現状の把握と目標設定

生徒の現状を把握することによって、適切な目標設定が可能となります。

（例）入学した初心者の生徒

目標：3か月後の地区予選に出場し1勝する。

課題：・ゲームができるように最低限のルールを覚える。

・1st サーブをオーバーハンドで打てるようにする。

・ラリーが10本続けられるようにする。

③長期計画から短期計画へ

長期的な目標設定をしたら、マイルストーンとして短期の目標も設定して、指導計画を立てましょう。

目標：1 年後に地区大会を勝ち上がり県大会に出場する。

課題：1 日に 3 試合を勝ち上げるための全身持久力をつけるため、週2回、2km 走をする。2 か月毎にタイム等をチェックする。

練習計画を作成する際には、適切な休養日を設定することが重要です。適切な休養を取ることで、疲労を回復し、良いコンディションで練習や試合に臨むことができます。これらは、練習効果を高め、パフォーマンスの向上に有効です（図参照）。学校生活を考慮しながら、活動と休養のバランスが取れた計画を立てます。

A) 学期中の計画

＊週当たり2日以上休養日を設ける

＊1 日の練習時間は平日 2 時間以内、休日は3時間程度とする。

＊休養日に試合があった場合には、他の日に休養日を振り替る。

B) 長期休暇中の計画

＊休養日の設定は、学期中に準じた扱いとする。

＊テニス部の活動以外の活動も可能となるよう長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

C) 雨日時の対策

映像を観て戦術や技術を研究する、テニスのルールを学ぶ、などテニスに関する理解を深めるための有意義な活動を行う。

D) 適切な栄養摂取

＊生徒の健康と体力の維持・向上のために、日頃から適正な成長を促す栄養摂取に配慮する必要がある。

＊練習や試合中のパフォーマンスを維持するだけでなく、トレーニング効果を最大限に高めるためにも重要である。

E) ソフトテニス部や男女など複数の団体がコートを共有する場合は、「週間のコート割り」を作成する。

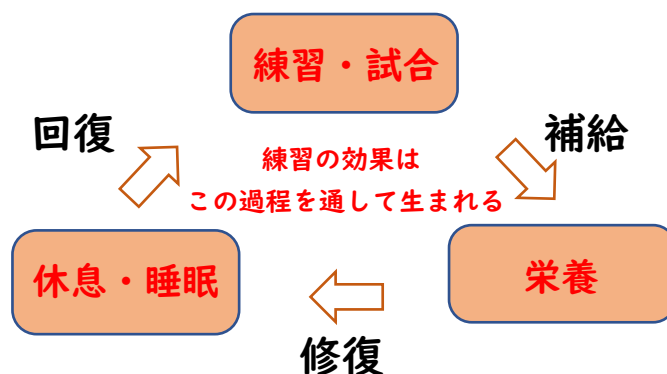


図. 練習の効果

④ 1 日、週間、月間、年間計画の例

【1 日の練習計画の例】

1. ウォーミングアップ(10 分)

2. 基礎技術(30 分)

フィード、ラリーなど

グラウンドストローク、サービス、レシーブ、ボレー、スマッシュ など

3. 個々の課題(30 分)

生徒の人数とコート面数に応じて行う。

自分のテニススタイルの創造を目指し、得意な技術を伸ばし、苦手な技術を克服するための課題に、主体的に取り組む。

4. 実践・ゲーム形式(30 分)

5. クーリングダウン(10 分)

※これらの 5 つの課題を組み合わせで効率よく展開します。

【1 週間の練習計画の例】

月	火	水	木	金	土	日
休息	練習	練習	練習	練習	休息	試合

月	火	水	木	金	土	日
練習	練習	練習	休息	練習	試合	休息

月	火	水	木	金	土	日
休息	練習	練習	休息	練習	公式戦	公式戦

* 週当たり2日以上の休養日を設ける。

* 1 日の練習時間は平日 2 時間以内、学校の休業日は3時間程度とする。

* 試合があった場合、他の日に休養日を振り替える。

【月間予定表の例（日本サッカー協会（2018）より）】

試合：（ ）日、練習（ ）日、休息（ ）日

日	曜日	学校行事	テニス行事	練習予定	備考
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土				
7	日				
8	月				
9	火				
10	水				
11	木				
12	金				
13	土				
14	日				
15	月				
16	火				
17	水				
18	木				
19	金				
20	土				
21	日				
22	月				
23	火				
24	水				
25	木				
26	金				
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

【1年間の下校時間に応じた練習計画の例（日本サッカー協会（2018）を改変）】

【4月～7月】

下校時間 18:00

月曜	練習	120分
火曜	OFF	
水曜	練習	120分
木曜	練習	120分
金曜	練習	120分
土曜	OFF	
日曜	試合	

【8月】

下校時間 17:30

月曜	練習	90～120分
火曜	練習	90～120分
水曜	練習	90～120分
木曜	OFF	
金曜	練習	90～120分
土曜	試合	
日曜	OFF	

【9月】

下校時間 17:30

【10月】

下校時間 17:15

【11月～12月】

下校時間 17:00

月曜	OFF	
火曜	練習	60～90分
水曜	練習	60～90分
木曜	練習	60～90分
金曜	練習	60～90分
土曜	試合	
日曜	OFF	

【1月】

下校時間 17:00

【2月】

下校時間 17:15

【3月】

下校時間 17:30

月曜	練習	60～90分
火曜	OFF	
水曜	練習	60～90分
木曜	練習	60～90分
金曜	練習	60～90分
土曜	OFF	
日曜	試合	

		20XX年度年間活動予定(例)																								
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		
日	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事
1	木	OFF	土	練習	火	練習	木	練習	日	練習	金	練習	月	練習	月	OFF	水	練習	土	元日 OFF	火	練習	火	練習	火	練習前活動停止
2	金	練習	日	OFF	水	金	練習	月	練習	月	公式戦	木	練習	火	練習	土	練習	木	練習	日	OFF	水	練習	水	練習	練習前活動停止
3	土	練習試合	月	練習	土	練習	土	練習試合	火	公式戦	日	練習	金	練習	OFF	水	練習試合	金	練習	月	OFF	木	OFF	木	練習	学年末考查
4	日	OFF	火	練習	日	練習	日	練習	OFF	水	月	練習	土	練習	月	練習	土	練習	火	OFF	金	練習	金	練習	金	学年末考查
5	月	職員会議 練習	水	OFF	月	練習	月	練習	木	練習	火	練習	金	練習	火	練習	日	練習	水	OFF	土	練習	土	練習	土	練習前活動停止
6	火	入場式 練習	木	練習	火	練習	金	練習	金	練習	土	練習	土	練習	水	練習	土	練習	木	練習	木	練習	日	OFF	日	練習前活動停止
7	水	始業式 OFF	金	練習	土	練習	土	練習	土	練習	日	練習	月	練習	木	練習	日	練習	火	OFF	金	練習	月	練習	月	学年末考查
8	木	練習	土	公式戦	火	OFF	木	練習	日	練習	金	練習	土	練習	金	練習	月	練習	土	練習	土	練習	火	OFF	火	練習
9	金	練習	日	公式戦	水	練習	金	練習	月	練習	土	練習	土	練習	土	練習	火	練習	日	練習	日	練習	水	練習	水	練習
10	土	OFF	月	OFF	木	練習	土	練習	火	練習	日	練習	金	練習	土	練習	水	練習	月	OFF	月	練習	木	練習	木	OFF
11	日	練習	火	練習	土	練習	日	練習	OFF	水	月	練習	土	練習	月	練習	木	練習	火	練習	土	練習	金	練習	金	練習
12	月	OFF	水	練習	土	練習試合	月	練習	練習	OFF	火	練習	水	練習	土	練習	土	練習	水	練習	土	練習	土	練習	土	練習試合
13	火	練習	木	練習	土	練習	火	練習	金	練習	土	練習	土	練習	土	練習	月	公式戦	金	練習	木	OFF	日	OFF	日	練習
14	水	練習	金	練習	土	練習	水	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	火	公式戦	金	練習	金	練習	月	練習	月	練習
15	木	練習	土	練習	火	練習	木	練習	日	練習	金	練習	月	練習	金	練習	水	OFF	土	練習	土	練習	火	練習	火	練習
16	金	練習	日	練習	土	練習	金	練習	月	練習	土	練習	土	練習	土	練習	木	練習	日	OFF	日	練習	水	OFF	水	OFF
17	土	OFF	月	練習	土	練習試合	土	練習	火	練習	日	練習	土	練習	土	練習	水	練習	月	練習	月	練習	木	練習	木	練習
18	日	練習試合	火	練習	土	練習	日	練習	OFF	水	月	練習	土	練習	OFF	木	土	練習	火	練習	火	練習	金	練習	金	修了式 練習
19	月	練習	水	練習	土	練習	月	練習	土	練習	火	練習	土	練習	土	練習	日	練習	水	OFF	土	練習	土	練習	土	練習
20	火	練習	木	練習	土	練習	火	練習	金	練習	土	練習	土	練習	土	練習	月	練習	木	練習	土	練習	日	OFF	日	練習
21	水	練習	金	練習	土	練習	水	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	火	練習	金	練習	金	練習	月	練習	月	OFF
22	木	OFF	土	練習	火	練習	木	練習	日	練習	金	練習	土	練習	土	練習	月	練習	土	練習試合	土	練習	火	練習	火	練習
23	金	練習	日	練習	土	練習	金	練習	月	練習	土	練習試合	土	練習	土	練習	木	練習	日	OFF	日	練習	水	練習	水	練習
24	土	練習試合	月	OFF	土	練習	土	練習	OFF	土	日	練習	金	練習	土	練習	金	練習	月	練習	月	練習	木	練習	木	練習前活動停止
25	日	OFF	火	練習	土	練習	日	練習	OFF	土	月	練習	土	練習	土	練習	土	練習	火	練習	土	練習	金	練習	金	練習前活動停止
26	月	練習	水	練習	土	練習	月	練習	練習	OFF	火	練習	土	練習	土	練習	土	練習	水	練習	土	練習	土	練習	土	練習前活動停止
27	火	練習	木	OFF	火	練習	金	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	木	OFF	土	練習	土	練習	土	練習試合
28	水	練習	金	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	木	練習	金	練習	月	練習	月	練習前活動停止
29	木	練習試合	土	公式戦	土	練習	土	練習	OFF	土	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習			火	練習
30	金	OFF	日	公式戦	土	練習	土	練習	月	OFF	土	練習	土	練習	土	練習	土	練習	日	OFF	日	練習	水	練習	水	練習
31			月	OFF				練習試合	土	練習	日			公式戦	土	練習	金	OFF	月	練習	月	練習	木		木	

7. 安全対策とその指導

テニスでは、以下の状況下で怪我や障害が起きやすいと言われています。もし怪我や障害が起きてしまった時、指導者は安全対策を講じる義務がありますので、いつでも対処できるように、日頃から応急処置の方法や AED（自動体外式除細動器）の設置場所（AED マップ <https://www.qqzaidanmap.jp/>）および使用法について熟知しておく必要があります。

<怪我や障害が起きやすい状況>

①プレーしている生徒の足元にボールが落ちており、ボールを踏みやすい状況。

指導者は、ボールが落ちていない状況を作るように努め、生徒の足元にボールが転がった場合にはすぐ取り除くよう指導を徹底します。多くの場合、生徒は足元のボールに気づいていないので、全員で注意を払い、プレーを止めるように声を掛け合います。

②休憩中の生徒やボールを拾っている生徒にボールが当たりやすい状況。

ボールが飛ぶ方向や生徒が集まる場所について、コート内の全員が注意を払うように事前に指導します。また、ネットや支柱の破損で負傷する場合もあるので、指導者は用具の確認を徹底しましょう。

③夏場の練習や大会

夏場の高温多湿な環境では、熱中症となる可能性が高く危険です。気温が高かったり、湿度が高かったりする場合は、練習を中止する勇気も必要です。また、睡眠不足や疲労の蓄積、水分摂取量も熱中症の発生に影響しますので、事前にこれらの危険性について周知し、予防につとめ、対処策を指導しておきましょう。さらに、熱中症が疑われる場合の対処法や連絡体制を事前に共有しておくことが大切です。

④オーバーユースによって起こる障害

テニスは、ラケットを何回も何回も数多く振るため、身体の同じところに持続的に負荷がかかり、これが障害につながる場合があります。そのため、姿勢を改善したり、練習後にはアイシングやストレッチなど日々のメンテナンスを行ったりすることが障害予防には大切です。また、練習前のウォーミングアップや練習後のクーリングダウンは欠かさず行い、自体重を利用した全身の筋力トレーニングなども取り入れ、けがと無縁でテニスができる身体を作りましょう。

<スポーツ外傷に対する応急処置>

捻挫、骨折、脱臼、肉離れ、アキレス腱断裂や靱帯損傷等は、できるだけ早く応急処置することが、受傷後の回復を早くするためにも重要です。

「RICE 処置」

R…Rest: 安静にする（患部を動かさないよう、副え木などで固定する）

I…Icing: 冷やす（患部を冷やす）

C…Compression: 圧迫する（腫れや内出血を防いだり少なくするため、包帯などで患部を軽く圧迫する）

E…Elevation: 高く挙げる（腫れや内出血を防いだり少なくするため、患部を心臓より高い位置に保つ）

8. 外部指導者との協力体制

部活動指導員として、外部指導者に指導協力を要請する際には次のようなことを共有しましょう。特に、地域部活動や合同部活動の形態をとる際には、生徒のニーズ（レクリエーション志向、競技志向など）に応じてクラブ化できる可能性を秘めていますので、指導者となる教員だけでなく、他校の教員や地域の外部指導者が一体となって部活動運営に当たることが必要です。

- ① テニスを通して生徒がどのように成長・成熟して欲しいのか、テニスがどのように上達して欲しいのかといった部活動の目的や目標を含めた運営方針
- ② 上記の運営方針や部員の状況に沿った練習日数や練習時間、学外活動、活動予算等の部活動の運営基準
- ③ 生徒から情報共有の承諾を得た個人情報
 - ・生徒の交友関係や生活習慣、授業態度など学校での様子
 - ・テニス歴やスポーツ・運動歴
 - ・現在治療中の病気や怪我の状況、既往症
 - ・保護者の緊急連絡先など、生徒に関する情報
- ④ 部活動や生徒の様子等を保護者と情報交換する際の、一貫したコミュニケーションの方法や注意点

以上のことは、地域部活動・合同部活動を運営する場合においても、指導者間で共有すべき重要な内容です。ただし、個人情報保護の観点から、情報共有の承諾を得ている場合でも、情報の取扱いは慎重に行わなければなりません。

9. コンプライアンスにおける体罰とハラスメントの理解

コンプライアンスとは「法令遵守」を意味することばですが、単に法令を遵守すれば良いということではなく、社会規範や内部規範、倫理を守り、社会からの要請に応えていくことが強く求められている時代です。コンプライアンスは一般社会において信頼関係の基礎となるもので、一般社会に参加する為の最低必須条件です。コンプライアンスの実践は、インテグリティ（高潔さ）を高める上でもスポーツ指導者としての責務と言えるでしょう。又折に触れコンプライアンス、インテグリティの重要性を、生徒達に指導することも求められています。

- ① **体罰**：「あのとき殴られたおかげで、今の自分がある」というように、未だ体罰を肯定する指導者が存在していることが、暴力の連鎖が断ち切れない原因にもなっています。いかなる体罰も違法行為であり、子どもの心身に深刻な悪影響を及ぼす可能性があります。どのような状況でも、絶対に体罰を行ってはなりません。

今後、全ての体罰を否定するとともに、体罰に頼らない指導法を、知恵を出し合いながら、開発していく時代となったのではないのでしょうか。そして、このような指導法はテニスの価値をより高めることに貢献することでしょう。

- ② **ハラスメント**：ハラスメントは、指導者本人の意図に関係なく、相手が不快に思ったり、不利益を感じたり、尊厳を傷つけられたり、脅威を与えられたと感じたりする言葉や行動、行為によって引き起こされます。

スポーツ界では、「暴力行為根絶宣言（2013 年）」後、暴力は減っているようですが、暴言は増加したと言われています。「厳しくやらないと選手は育たない」という風潮があると、ハラスメント的な指導であっても許容されることが多くなります。また、生徒のために良かれと思ってやっている熱い指導は、時には強い言葉となり、つつい子どもたちの主体性やモチベーションを考慮しない指導になりがちです。さらに、自らの経験や思い込みによる指導は、いつしかパワハラへとつながる危険があるのです。

したがって、指導者は、指導者資格を取得するなど、常に最新の情報を入手しスポーツ科学やコーチングのスキルを学び続けようとする姿勢が重要で、論理性と共感性を持って子どもたちの気づきを促し、成長に導くコーチングを目指すことが求められます。

10. 保護者との関わり方（情報共有と役割分担）

アスリートセンタードの考え方によれば、子どもたちを支援する関係者（アントラージュ）との連携協力は極めて重要です。特に、保護者との信頼関係構築に努め、協力し合える環境を作りましょう。

また指導者は、保護者からの不当要求には応じない強い姿勢を示す必要がありますが、まずは保護者の訴えに傾聴し、共感の姿勢で客観的事実を把握します。指導者は活動中の安全を確保する注意義務を負っていますので、法律上すべきことならば保護者の要求に応じる必要があります。しかし、指導方法に関連した要求で、法律上すべきことでなければ、対応の可否を含めて指導者が法的根拠や指導の論理を踏まえて合理的に判断することになります。そのためにも、指導者は、事前に指導方針や指導方法等、部の活動に対する理解を保護者に促すとともに、家庭での生活・健康管理や試合での応援体制等、それぞれの役割分担を確認しておくことが有効です。

11. SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の適切な活用

SNS は、個人間のコミュニケーションを促進するインターネットを利用したサービスで、活用の仕方次第で日頃の指導を有効に機能させることができます。ただし、下記に示した SNS のリスクを十分理解した上で、慎重に導入の可否を検討することが必要です。

また、SNS を導入する際には、使用目的の明確化やルール作り、情報モラル指導、管理、保護者への周知徹底や報告、指導者または教職員間での研修、リスクマネジメント、使用する SNS サービスの選定等、事前に十分な検討が求められます。

<SNS のリスク>

- ・投稿した内容は、瞬時に広範囲に拡散し、そのまま不祥事になることがある。
- ・元データを削除しても、拡散した投稿は削除できず、取り返しがつかない。
- ・情報が独り歩きして、意図せず人を傷つけてしまう場合がある。
- ・炎上を狙う者や多くのアクセスを求めることを目的とした者がいる。

12. 日本テニス協会関連リンク

- ・中体連加盟推進

<https://www.jta-tennis.or.jp/chutairen/tabid/587/Default.aspx>

- ・テニス環境調査

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/215/Default.aspx>

- ・フェアプレー推進

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/fairplay/tabid/547/Default.aspx>

- ・暑熱対策

<https://www.jta-tennis.or.jp/Portals/0/resources/information/integrity/pdf/jta-008-j.pdf>

- ・アンチ・ドーピング

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/antidoping/tabid/407/Default.aspx>

- ・コロナウィルス感染症対策

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/736/Default.aspx>

- ・通報相談窓口

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/511/Default.aspx>

- ・インテグリティ

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/integrity/tabid/660/Default.aspx>

- ・トレセン

https://www.jta-tennis.or.jp/representation_from_Japan/tabid/202/Default.aspx

- ・指導者

<https://www.jta-tennis.or.jp/registration/tabid/475/Default.aspx>

- ・テニピン

<https://fukyu.jta-tennis.or.jp/teniping/about.html>

- ・TENNIS P&S

<https://fukyu.jta-tennis.or.jp/playandstay/about.html>

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/591/Default.aspx>

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/230/Default.aspx>

- ・環境保全基本方針

<https://www.jta-tennis.or.jp/information/tabid/498/Default.aspx>

- ・暴力根絶宣言

<https://www.jta-tennis.or.jp/Portals/0/resources/information/integrity/pdf/others-001-j.pdf>

参考・引用文献

日本サッカー協会(2018) 中学校部活動サッカー指導の手引き.

https://www.jfa.jp/coach/physical_training_club_activity/guidance.html (2021年6月21日取得).

日本テニス協会編(2015) テニス指導教本Ⅰ「第2章テニスの技術」「第3章第2節テニスのバイオメカニクス」. 大修館書店, pp.33-65, 70-78.

梅林薫、宮地弘太郎、松原慶子、高橋仁大、北村哲、畑山雅史(2018) 教師をめざす学生のためのテニスの初心者指導「第2章テニスの技術を学ぼう」「第8章部活動でテニスを教えよう!」. 大修館書店, pp.13-40, 107-122.

スポーツ庁(2017) スポーツ団体のためのコンプライアンス・ハンドブック 2018. スポーツ庁スポーツ界のコンプライアンス強化事業.

発 行 者：(公財)日本テニス協会

制作・編集：普及推進本部

監 修：植田 実

井上直子

宮尾英俊

横松尚志

高橋正則

北村 哲

米津瑠美

西村 覚

協 力：浅野翔織

稲山巧真

佐口珠穂

発 行 日：2021 年 11 月 10 日