

ニックテニスドームのジュニアの指導について

ニックテニスドームのキッズ&ジュニアクラスのレッスンでは、コーディネーショントレーニングにより子供たちの運動能力を開発するとともに、手投げの球出練習やラケットによる球出練習によりテニス技術の指導をしております。また、ローテーションでのラリードリルにより、コーチとのラリーで実践練習を行うとともに、協調性や社会性を養う為、集団でのルールやマナーを守ることも指導しております。また、SAQトレーニングにより敏捷性やバランス能力などを養います。

コーディネーションって何？

一般に、スポーツ選手について「あの選手は身のこなしが良く、運動神経が優れている」とか、「状況判断が良い」「ラケットさばきが上手い」といった表現をします。子どもたちの動きに目をやると、バランスをとるのが上手い子や、リズムに合わせて身体を動かすことが得意な子がいます。このような人達の動きに隠されているのが「コーディネーション能力」であり、この能力を高めようとするのが、「コーディネーショントレーニング」です。

コーディネーション能力とは、状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力をいいます。専門的な技術を覚えるにあたっての、前提条件（レディネス）ともいべき動きづくりと深く関わりあっています。第一線で活躍する競技者には、元々このコーディネーション能力の高い人が多く、彼ら、彼女らの大半は、子どものころに人一倍様々な遊びを体験しているということです。

脳との関係

コーディネーションのねらいに触れるとき、脳との関係は切っても切り離せません。思い通りの動き（随意運動）ができるのは、感覚器からフィードバックされる情報によって、各段階の動きがチェックされ、修正されながら脳から運動の指令が出されます。指令は、神経を通して行われ筋肉へ伝達されます。専門技術の前提条件である動きづくりには、脳の働きが関連しているのです。

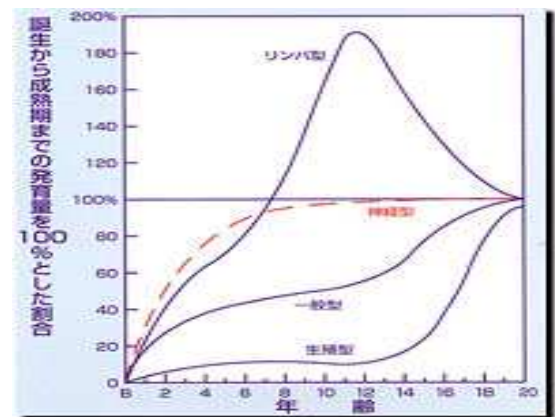
さらに、知性に関しても同じようなことが指摘されています。からだの姿勢や運動の様子を知覚し、記憶し、それらに基づいて運動をうまくコントロールする知性を身体運動的知性といいます。優秀なスポーツ選手になるには、この知性を最大限に伸ばす必要があるといわれています。ではいったい、なぜ子どものときにコーディネーショントレーニングを行い、脳を刺激するのがよいのでしょうか。スキヤモンの発育発達曲線(図参照)をみると、5歳～8歳ころ(プレ・ゴールデンエイジ)に神経型が著しく発達するのがわかります。

脳をはじめとして体内にさまざまな神経が張り巡らされていく大事な時期なのです。この時期には、常に多様な刺激をからだから求める特徴があり、飽きさせないで楽しませるには、遊びの要素も含んだプログラムが必要です。

このプログラムにあたるのが、コーディネーショントレーニングになります。

コーディネーショントレーニングにより、多面的な基礎づくりを行えば行うほど、次にくるゴールデンエイジ(9歳～12歳ころ)、さらには将来への準備になるのです。

第一線で活躍するスポーツ選手は、コーディネーション能力が高く、その多くが子どもころ



に人一倍さまざまな遊びを体験しているということでした。
加えていうと、遊びに限らずいろいろなスポーツを経験しているほど、専門種目を習得する際の伸びに違いが出てきます。
遊びや様々なスポーツを通して、基本的な動きを体験し、自然と神経系や感覚器が刺激されていくのです。

SAQ トレーニングとは？

S はスピード、A はアジリティ（敏捷性）、Q はクイックネスのそれぞれ頭文字をとったものです。要するに、昔から「スピード」と簡単に片付けられた言葉をもっと丁寧に、そしてシステムとしてトレーニングの一部に組み入れたものがこの SAQ トレーニングです。

SAQ トレーニングにおいて『スピード』とは純粋な直線的な動き、もっとわかりやすく言えば陸上の 100 メートルのようなものです。『アジリティ』とは動から静、静から動、つまり互いの切り替えの速さ、それがアジリティです。動から静、静から動という変化以外に前後左右という方向の要素があり、狙った方向へのすばやい、合理的な身のこなしが必要です。このとき速度の要素としてははじめの数歩の動きでいかに無駄なく加速するかということが大切になり、方向の要素としては最短距離を移動するための無理のない姿勢作りが必要になります。この要素が『クイックネス』にあたります。

レッスンの流れ

キッズ(5 歳から小学校 1 年生)のクラスでは、子供たちの安全の為、スポンジボールを使用しております。コーディネーショントレーニングを中心にし、球出練習によりボールとラケットに慣れ、楽しみながらレッスンを行います。

J1(小学 2 年生から小学 3 年生)のクラスでは、球出練習では柔らかいソフトノンプレッシャライズドボールを使用し、ラリー練習ではスポンジボールを使用します。コーディネーショントレーニングから始まり、球出練習、ローテーションドリル、フットワークドリルによる SAQ トレーニングを行います。

J2(小学校 4 年生以上)のクラスでは、球出練習ではプレッシャライズドボールを使用し、ラリー練習ではソフトノンプレッシャライズドボールを使用します。コーディネーショントレーニングから始まり、球出練習、ローテーションドリル、フットワークドリルによる SAQ トレーニングを行います。

J3(小学校 4 年生以上)以上のクラスでは、球出・ラリー練習ともにプレッシャライズドボールを使用します。ゲーム練習等で、より実践に近い練習をします。

ニッケテニスドームでは、『楽しく』『やさしく』『美しく』をモットーにレッスンをっております。子供たちが明るく、元気よくレッスンを楽しんでくれるようレッスンを工夫しております。

今後、子供たちが生涯スポーツとしてテニスを一生楽しんでくれることを切望しております。保護者の皆様の温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。
今後ともニッケテニスドームをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。