

世界の舞台で活躍するために



日本と世界のテニス大国ではかなり環境が違うが・・・



日本にいながら世界と戦うためにどうするか・・・

まずは質より量、呼吸するがの如くボールを打つ。



=



- 世界レベルの成績をあげるため、莫大な練習時間が必要。



ケニアのイテン村
世界一の長距離ランナーを継続的に輩出



韓国

世界トップクラスの女性ゴルファーの
35%をしめる



ジャマイカ
キングストンにある陸上クラブが
世界最高の短距離選手のほとんどを育成



ロシア
女子世界ランキング・トップ40のうち
25%がロシア選手



ブラジル
世界トップレベルのサッカー選手を
他の国よりはるかに多く輩出



練習時間が多い



一つの地域が継続的に優秀な選手を輩出

なぜ？

~~「1万時間の法則」~~

ジャーナリストのマルコム・グラッドウェルが提唱

ターゲット：2万時間

5時間/日 x 7日 = **35時間/週**

35時間/週 x 48週 = 1,680時間/年

1,680時間 x 12年 = 20,000時間達成



4 2 時間/週

そして質。



- 特別な練習が必要な訳ではない。地道な練習で基礎を積む。
- 世界で勝つことを意識したプレー原則の構築。

目標と練習内容

目標：ショットの精度、威力の向上。

練習内容①：ボール出しでのシチュエーション練習
ターゲットゾーンを設定し、精度を計る。

練習内容②：ゲームベースでのライブボール練習
ターゲットゾーンを設定し、精度を計りながら行う。

常に成果を数値化し、レベルアップを可視化する。

世界で勝つことを意識したプレー原則とは

Craig O'shannessy

勝利するために必要なこと



Strategy

試合で勝つための戦略における

10の重要事項

テニスでは少しの違いが勝敗を左右する

1%の変化がもたらす効果は計り知れない。

Roger Federer

SERVE & RETURN	2013	2014	% CHANGE
1st serve %	63%	64%	+1%
1st serve points won	76%	79%	+3%
2nd serve points won	55%	58%	+3%
Break Points Saved	65%	71%	+6%
Service Games Won	87%	91%	+4%
Service Points Won	69%	71%	+3%
1st Serve Return Points Won	33%	32%	-1%
2nd Serve Return Points Won	51%	51%	0%
Break Points Converted	39%	39%	0%
Return Games Won	40%	40%	0%
Total Points Won	54%	55%	1%

勝率72.5%
\$3,193,912

勝率86.7%
\$9,343,988

勝率+14.2%
+\$6,150,076

試合中の1ポイントが流れを変えることに
繋がることは多々あるので、
1ポイントの重要性を理解すること。

常に日頃から、日々1%でも良いので
レベルアップを心掛けて取り組む。

試合には2つのフェーズがある

1. ポイント中。
2. ポイント間。

ポイント間の過ごし方

トータルの試合時間の2/3は実際にプレーしていない時間。
メンタル面を強く保ち、良い戦略を練ることができるか。

ポイント間の過ごし方がポイント中の
プレーに影響を及ぼすことを理解する。

ポイントとポイントの間の20秒の過ごし方

リアクション・ステージ：ポイント終了後すぐ、ポジティブな対応。（3-5秒）

- ・前向きな姿勢を保つ、または取り戻す。
 - 非利き手にラケットを持ち替え、リラックス。
 - 自分のミスに対しては「問題ない」「次だ」。
 - 相手の良いショットに対しては「ナイスショット」。

リラックス・ステージ（6-10秒）

- ・リラックスし、次のポイントに向けてリセットする。
 - コート後方までゆっくりと時間をかけて堂々と歩く。
 - 呼吸を整え、腕の力を抜き、リラックスに努める。

準備・ステージ（3-5秒）

- ・スコアを認識し、次のポイントに向けてのプランを確認する。
 - 相手コートに目を向け、「次のポイントを必ず取る！」という姿勢でサーブ/リターンのポジションに向かう。

ルーティーン・ステージ（5-8秒）

- ・どのようにサーブ/リターンをするかのイメージを作る。
 - サーブ時はボールを数回つき、リターン時は相手サーブに反応できるようにリラックスし、時間と間合いをしっかりとる。



MassMutual



3つの重要事項

自分はどういう選手か：自分自身を知る。

相手はどういう選手か：相手を知る。

自分と相手のどちらに分があるか？

マッチアップを考え、勝利につながる
プレーを継続する。

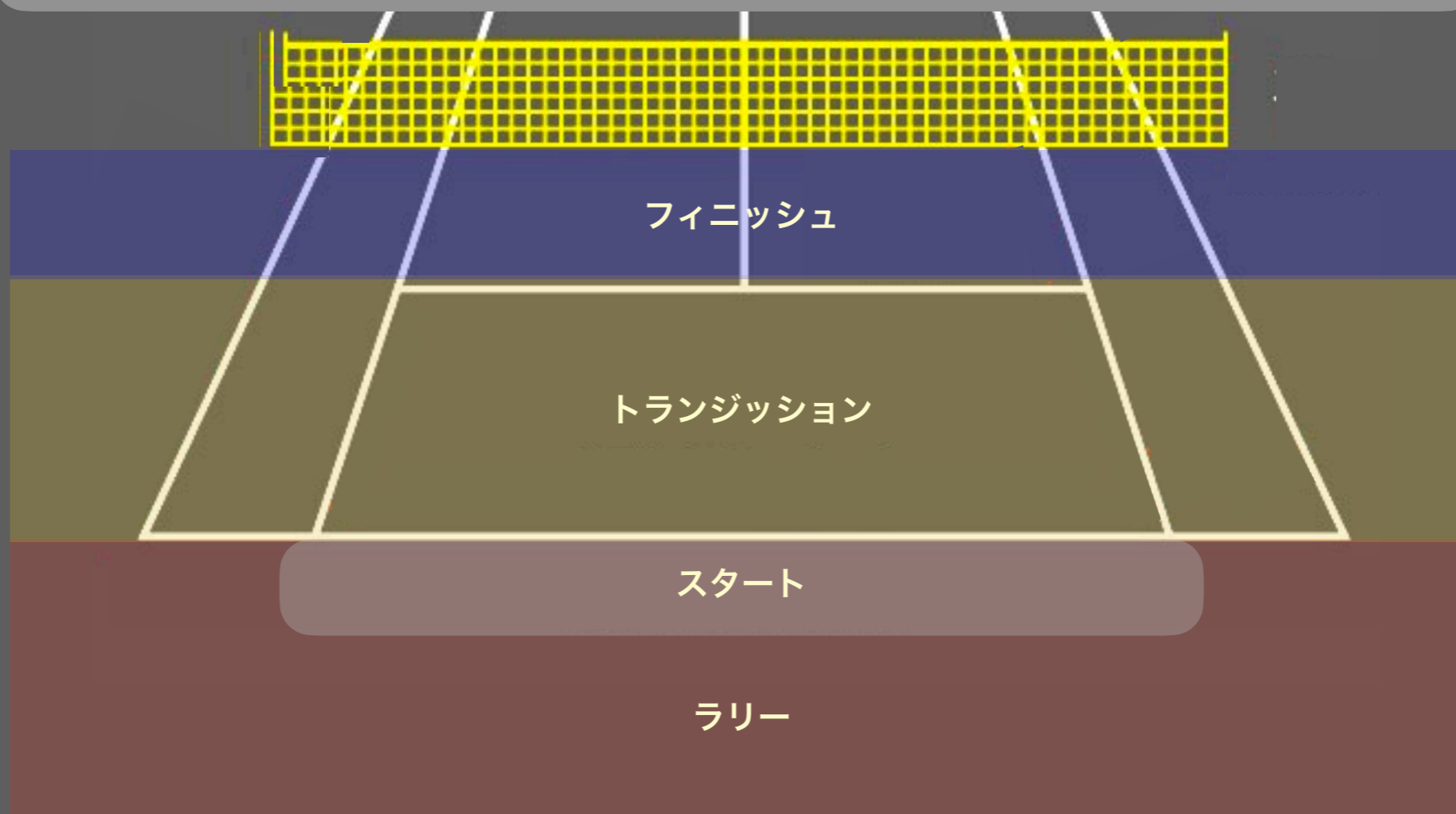
※全てをうまくやる必要はないが、何かで相手を上回る必要がある。

4 Phases of the Game

ポイントにおける4つのフェーズ

4

- スタート：サーブ/リターンでポイントが開始
- ラリー：ボールをコントロール相手コートにねじ込む
- トランジッション：浅い場合、時間の余裕がある場合攻撃に転じる
- フィニッシュ：ポイントを終わらせる



▶ スタート

- サーブ：3球目を有利に進められるよう、サーブの配給を考える。
(基本はワイド)
- リターン：センターで良いので、ミスなく返球する。
セカンドサーブに対しては積極的に攻撃を加える。



▶ ラリー

- 絶対にミスをせず相手コートへねじ込む。
- ポイントを無理に終わらせようとしない。
- 相手の弱いサイドを狙う。



▶ トランジッション

- 相手のボールが短かったり、時間的余裕ができた時に攻撃する。



▶ フィニッシュ

- 最後のショットでポイントを終わらせる。



4 Phases of the Game

ポイントにおける4つのフェーズ

自分はどの部分が上手くできるのか/できないのか、
どの部分が勝利をするために必要なのかを理解し、
その部分の強化を図る。

プレープランを持つこと

5
サブと+1、リターンと+1のプランを持ち、
どのようにポイントを終わらせるかの
イメージを常に持っておくこと。

ラリー・レンジス

ラリー・レンジス	全ポイント中の%
0-4 ショット	70%
5-8 ショット	20%
+9 ショット	10%

- ・ サーブ、リターン、サーブ+1、リターン+1、のクオリティが重要。
- ・ ファースト・ストライク（先制攻撃）が重要。
 ➔ フォアハンドで攻撃。

戦術を大きく分けて2つ用意すること

メインパターン：70-80%

サブパターン：20-30%

相手に自分のやることを読ませないよう、

余裕のある時にメインとサブパターンを混ぜ合わせる。

「自分がどこにボールを打ちたいか」よりも
「相手がどこに打たれると嫌がるか」の方が重要

多くの選手が自分がどういうボールを打ちたいか/
どのようにプレーしたいかに重きを置いているが、
相手がいる競技なので思うようにいかない事が多い。

相手のことを認識することで
より良い解決策を出すことに繋がる。

Winning Ugly

醜く勝つ

テニスは「ウィナー」と「エラー」
のどちらかでポイントが終わる

全体の75-80%のポイントは
どちらかのエラーで決着がつく。

相手にミスをさせるためにどのように
プレッシャーを与えるかを考えて実行する。

ポイントを有利に進める8つの方法

ポイントを有利に進める8つの方法

どのようにして相手が嫌がる/ミスをさせるプレーをするか

全てのボールを繋ぐ (相手コートにねじ込む)

コースをつく

深いボールを打つ

~~相手コートにねじ込む~~

高く跳ね上がる/低く滑るボールを打つ

スピンの効いたボールを打つ

威力のあるショットを打つ

コートポジションを変えながらプレーする

相手から時間を奪いながらプレーする

この中で最も効果的な方法は？

深いボールを打ち、相手を後方へ追いやることで、

1. 相手の武器を封じ、攻めさせないようにする事ができる。
2. 相手に無理に攻めさせ、ミスを誘い出す事ができる。

10

サーブゲームにおいて
サーブを打つ前に考える8つのこと

サーブを打つ前に考える8つのこと

サーブを打つ前に考えること	基準
相手は私がどこへサーブを打つと考えているか	相手
どこへリターンが返って来るか	相手
相手のリターンにおける長所と短所はどこか	相手
相手はどこにポジションをとっているか	相手
自分の得意なサーブは	自分
自分の確率良く打てるサーブは	自分
風、太陽、コート速度などの自然コンディションは	相手・自分
スコアはいくつか	相手・自分

8項目中6項目で相手関係する。
自分がどうしたいかに集中しすぎると、
ポイントを有利に進めるために重要な事
を逃してしまふ可能性がある。
サーブ後の3球目で主導権を握ることが
出来るよう、サーブをどう打つか考える。



フェデラーの サーブでのコースチョイス

- ・ファーストサーブ：**ワイドサーブ重視！** (オープンコート) を作るため
 - デュースサイドでは、① → ④ → ③ → ②
 - アドサイドでは、⑧ → ⑤ → ⑥ → ⑦
- ・セカンドサーブ：**安全に真ん中 (バック側) 中心！**
 - デュースサイドでは、③ → ② → ④ → ①
 - アドサイドでは、⑦ → ⑧ → ⑥ → ⑤

サーブ+1フォアハンド

オープンコートへコントロール
*ウィナーを取ろうと無理に
攻撃しないこと



ワイドサーブでコートを広げる
*3球目のセットアップが目的

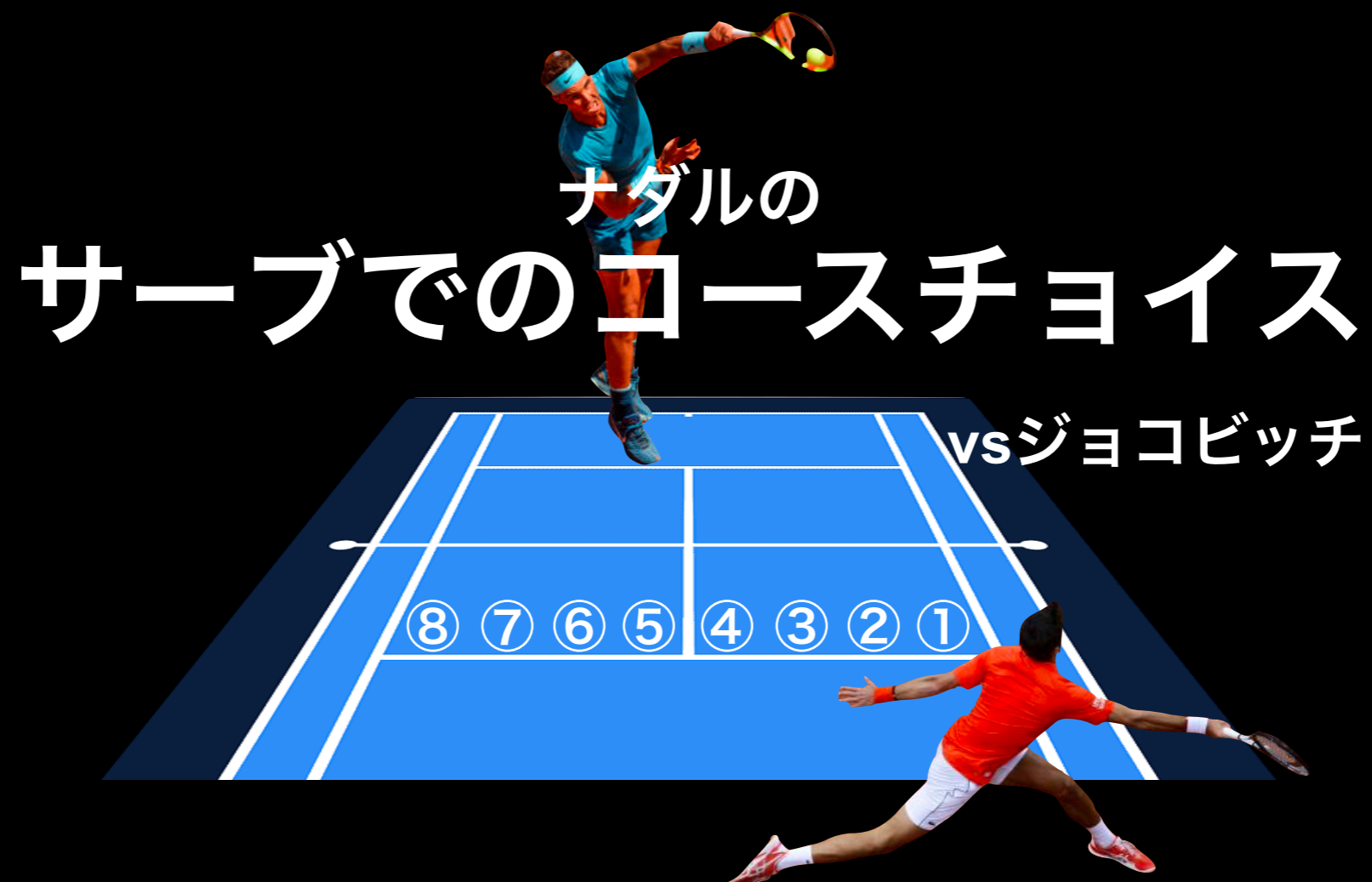
ワイドサーブでコートを広げる
*3球目のセットアップが目的



オープンコートへコントロール
*ウィナーを取ろうと無理に
攻撃しないこと

#2

#2



- ファーストサーブ： **フォアハンド攻め！** (バックハンドリターンが強い)
- デュースサイドでは、全てを①、②へ
- アドサイドでは、全てを⑤、⑥へ

データを重要視し、それに基づいての解決策を常に模索する。

ゲームを理解し、自分が有利に進めることが出来るプレーパターンを構築し、世界で戦えるプレーを目指していきましょう！



ガンバッテクダサイ！