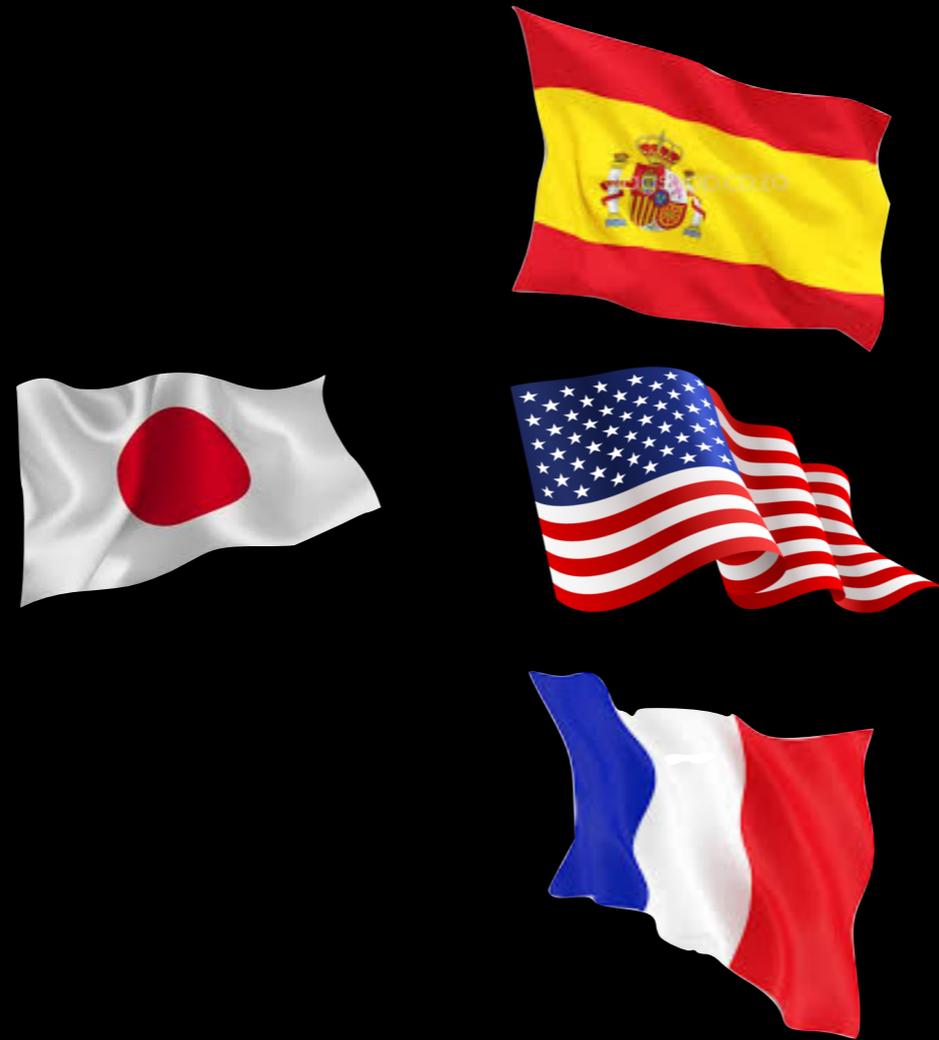


**世界の舞台で活躍するために**



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。



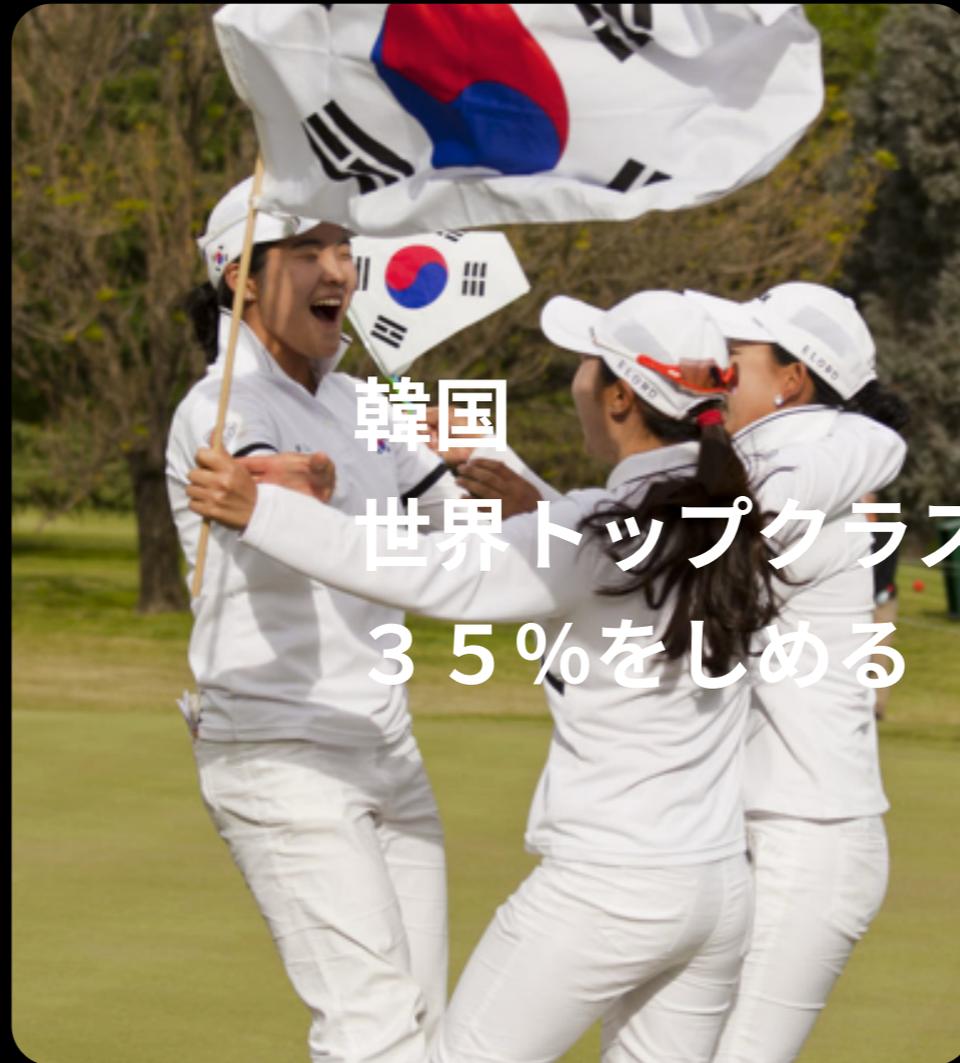
=



- 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。

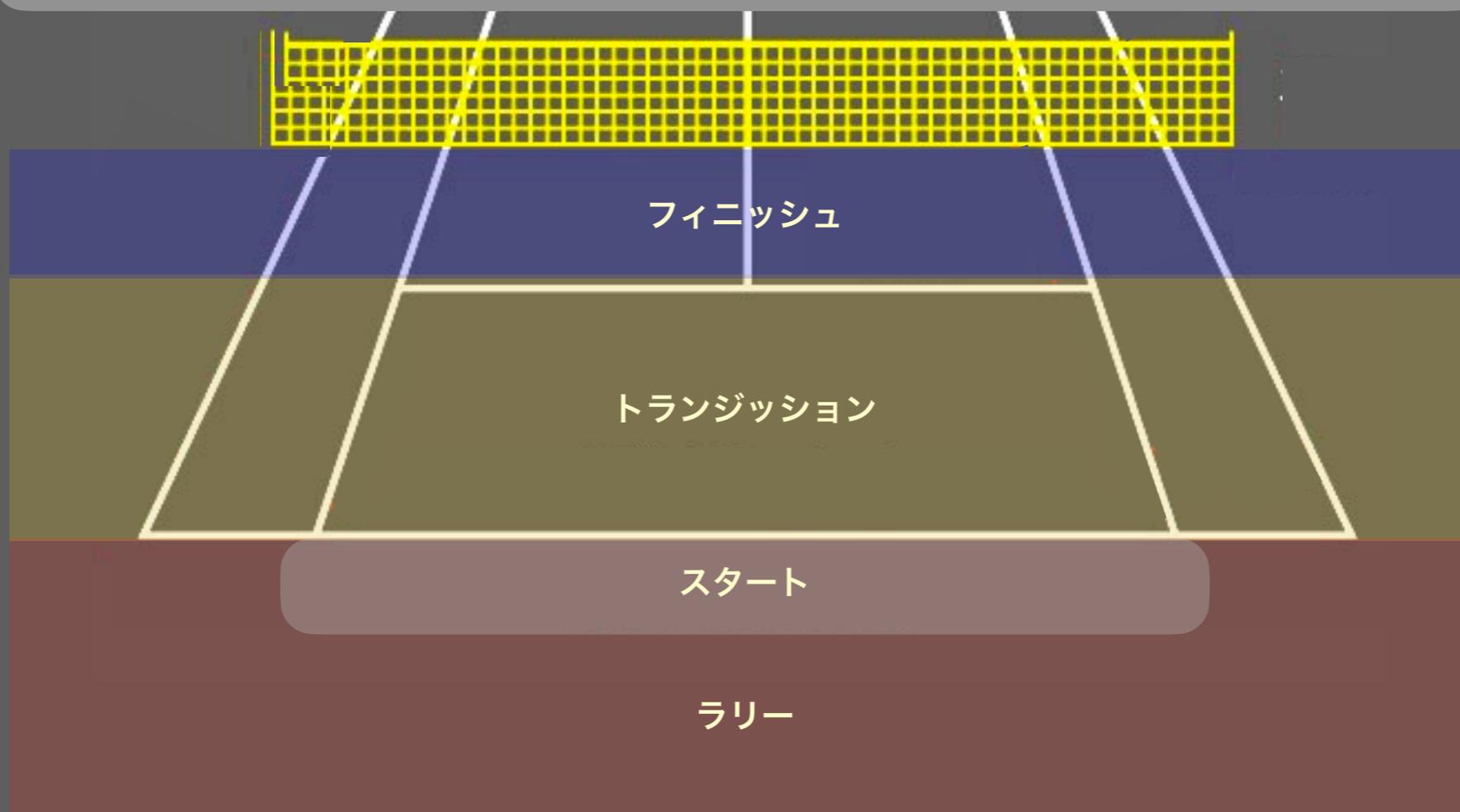
※全てをうまくやる必要はないが、何かで相手を上回る必要がある。

# 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。

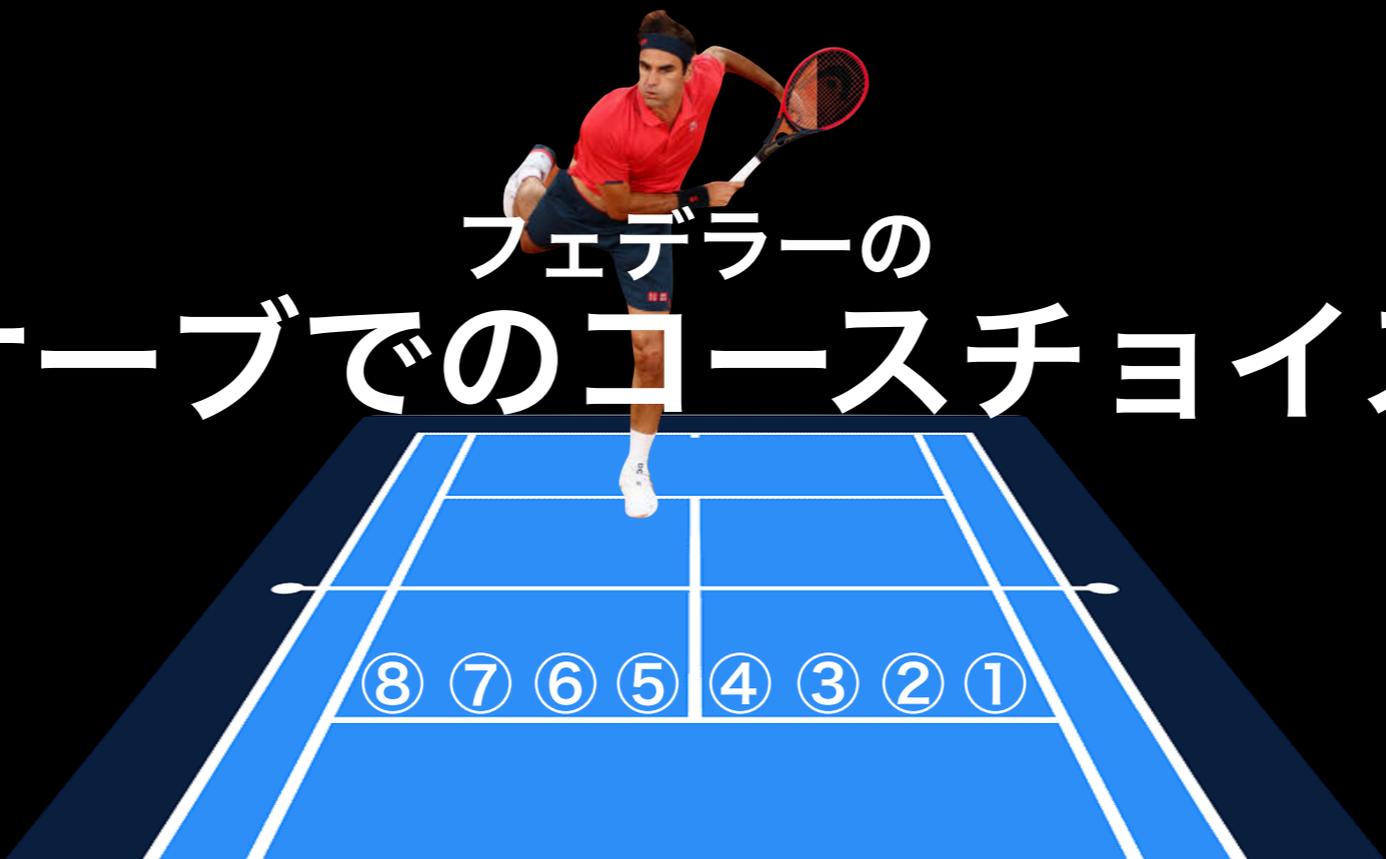
# 10

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  
を逃してしまいう可能性がある。  
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

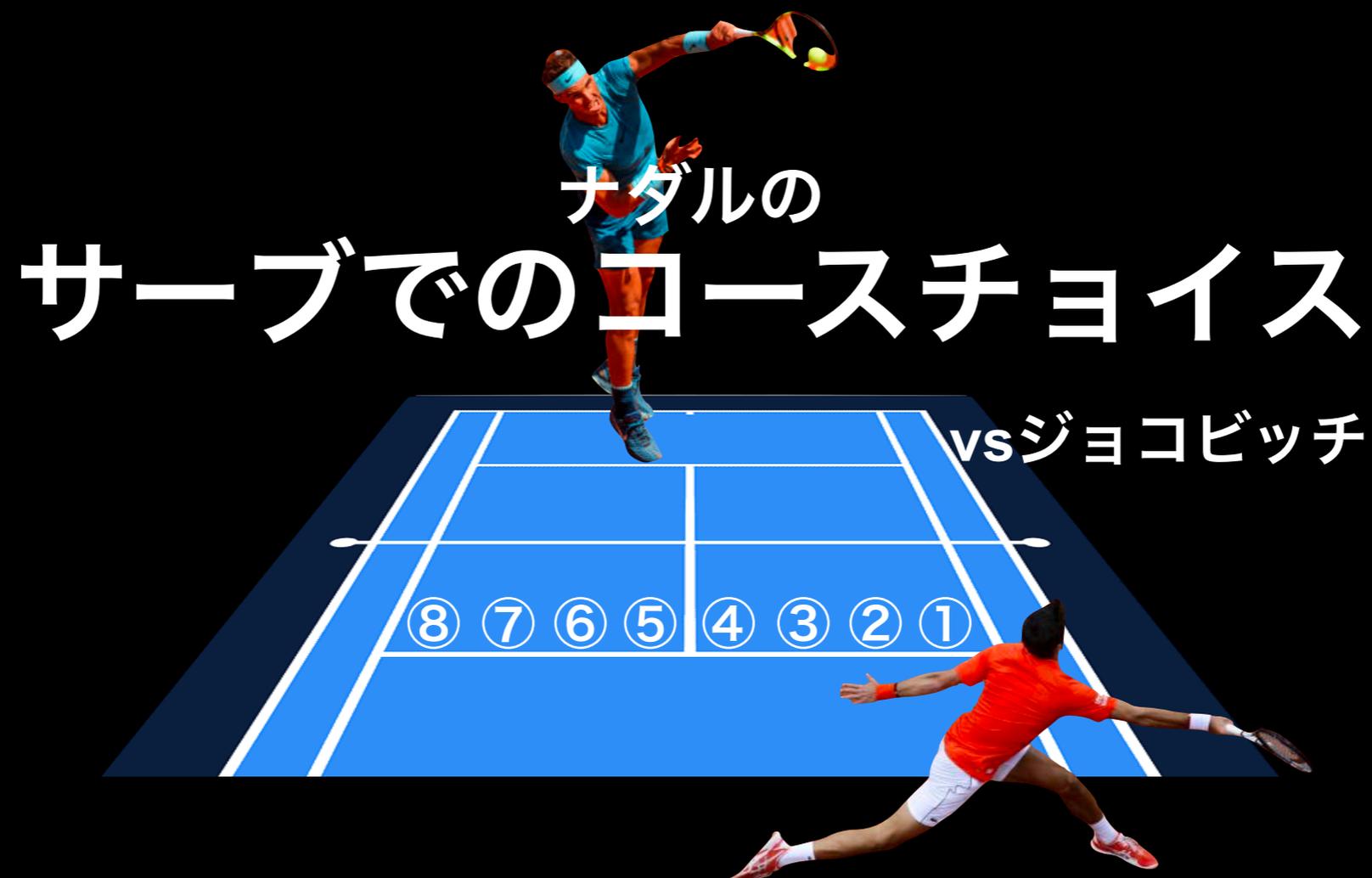
ワイドサーブでコートを広げる  
\*3球目のセットアップが目的



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！