

ソフトテニス競技者育成プログラム

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

競技者育成プログラムの基本理念

基本理念

国際レベルの競技能力の開発を目指して、競技者の発掘・育成・強化の全体を通じた共通の理念と指導カリキュラムに基づいてそれぞれの時期に最適な指導を一貫して行うこと。また、ソフトテニス競技をより魅力のあるスポーツに育て、競技を通じて青少年の育成に寄与していくこと。

この理念を現実のものにするため、

1. 各年齢層のカテゴリーからなる under14、under17、under20 等の育成。
2. 各カテゴリーの日本代表の強化。
3. それらの活動を支える指導者やオフィサー・スタッフの養成を一体として、積極的、組織的に図る。

一貫指導システム

競技者育成プログラムを構成する

■一貫指導とは…

国際的な競技者育成の動向等を踏まえ、トップレベルの競技者を育成するための指導理念や指導内容等を競技者の発達段階や技術水準に応じて明確にし、優れた素質を有する競技者にこの指導理念に基づく高度な指導を継続して行うこと。

■一貫指導システムとは…

競技者の育成に重要なジュニア・ユース期の各学校段階での異なる指導者の下においても、一貫した指導理念に基づいて、個人の特性や発達段階に応じた最適の指導を受けることを通じて、トップレベルの競技者に育成されるように構築されたシステム。

競技者育成プログラムにおける指導理念

我が国のスポーツ界における競技者の育成は、ジュニア期の競技者については学校等の指導者が、トップレベルを目指している競技者については大学、企業等の指導者が、それぞれの考え方にに基づき指導を行い、これらの競技者のうち国内の競技大会で好成績を収めた者を、オリンピックをはじめとする国際競技大会への参加に向けて強化するという方法が主体であった。学校部活動中心に発展してきているソフトテニス界においては、特にその傾向が強い。

しかしながら、この方法では、競技者の能力を将来に向けて適切に向上させていくための指導が十分に行われず、とりわけ競技者の育成上最も重要なジュニア期における指導を、各学校段階を通じて継続的に実施していくことは困難である。このことが、トップレベルの競技者の輩出を妨げ、競技者の育成を計画的に行う諸外国と比較して、わが国の国際競技力の低下を招いた要因の一つに挙げられている。

また、少子化の進行等により競技人口の縮小が懸念される中、自然に淘汰されて選ばれた競技者を強化するという現在の育成方法では、今後の国際競技力の向上は望みにくい状況にある。

このため、(公財)日本ソフトテニス連盟では、現在の育成方法を見直し、「競技者育成プログラム」を策定した。このプログラムは、優れた素質を有する競技者が、指導者や活動拠点等にかかわらず、一貫した指導理念に基づく競技者個人の特性や発達段階に応じた最適の指導を受けることを通じ、トップレベルの競技者へと育成されるシステムである。

当連盟では、このシステムに基づき、競技者の発達段階や技術水準に応じて、明確かつ高度な指導を継続して行うことが不可欠であると位置づけた。

指導者自身が本プログラムを熟知し、競技者にとって最適な指導がなされることが最も重要であることを理解して指導にあたりるとともに、次に掲げる「望ましいソフトテニス指導者像」の各項目を十分に踏まえて、指導者としての資質を高めつつ指導することが、競技者育成プログラムにおける最大の指導理念となる。

なお、本プログラムが円滑に機能するためには、競技者が日常のトレーニングを行う学校等における指導内容と本プログラムの指導内容とが大きく異なることにより、競技者の育成に支障が生じないよう、学校等や各クラブと連盟が十分な連携を図ることが肝要である。

望ましいソフトテニスの指導者像

- ①競技者育成プログラム(一貫指導システム)の理念と方法を理解し、競技者の年齢、技能、要求にあったその年代における最適な指導を行う。
- ②コミュニケーションスキルを身に付け、「プレーヤーの話を聞く」、「叱るより良い点を誉めて伸ばす」、「教えすぎずプレーヤーに考える力をつけさせる」、「責任を持たせる」など、プレーヤーのやる気と自立心を育てるためのサポートをする。
- ③スポーツマンシップとフェアプレーに代表される、マナー、エチケットなど道徳的規範を身につけさせるためのサポートをする。
- ④プレーヤーが明確な目標を設定できるようにサポートする。
- ⑤ソフトテニスとの出会いをコーディネートする。
- ⑥ソフトテニスを継続できるようにサポートする。
- ⑦ソフトテニス仲間をつくるためのサポートをする。
- ⑧快適なソフトテニスライフを構築するための方法や内容についてのサポートをする。
- ⑨メディカルスタッフ、コンディショニングスタッフ、マネージメントスタッフなどと協力し、プレーヤーに対し最適な環境を提供する。
- ⑩自ら研鑽に努め社会に評価される指導者を目指す。

National Team

Step-5

公認 上級コーチ
公認 コーチ } 日本連盟が任命



男女各 選手約20名
スタッフ 3名
(監督・コーチ・トレーナー)
国際大会日本代表
アジア競技会、東アジア競技会、世界選手権大会、アジア選手権大会…

ナショナルチーム
選考基準により選
出された選手

全日本 under-20

男女選手 各20名(インターハイ優勝ペア、JOC杯U-20優勝者を含む)
スタッフ4名以内
(監督・コーチ・トレーナー)
下限年齢制限無~20歳
国際ジュニア大会
日・韓・中ジュニア交流競技会

全日本 under-17

男女選手 各20名(全国中学校大会個人戦優勝ペア、JOC杯U-17優勝者を含む)
スタッフ4名以内
(監督・コーチ・トレーナー)
15歳~17歳
(中学3~高校1・2)
国際ジュニア大会
日・韓・中ジュニア交流競技会

全日本 under-14

男女選手 各20名(全日本小学生選手権大会優勝ペア、JOC杯U-14優勝者を含む)
スタッフ4名以内
(監督・コーチ・トレーナー)
10歳~14歳
(小学高学年~中1・2)
国際ジュニア大会

Step-4

全日本 U-14,U-17,U-20 選考会 【 各ブロック推薦選手+日本連盟推薦選手(=各大会上位入賞者) 】

Step-3

ブロック

北海道・東北ブロック
under-20
under-17
under-14

関東ブロック
under-20
under-17
under-14

北信越ブロック
under-20
under-17
under-14

東海ブロック
under-20
under-17
under-14

強化練習会 (8ブロック)

各都道府県からの選抜選手による強化練習会および有望選手選考(U-14,U-17, U-20)



公認 上級コーチ
公認 コーチ } 各支部の代表者の中から日本連盟が任命

九州ブロック
under-20
under-17
under-14

四国ブロック
under-20
under-17
under-14

中国ブロック
under-20
under-17
under-14

近畿ブロック
under-20
under-17
under-14

Step-2

都道府県

公認 コーチ
公認 上級指導員
公認 指導員 } 各都道府県連盟が任命



〇〇県
under-20
under-17
under-14

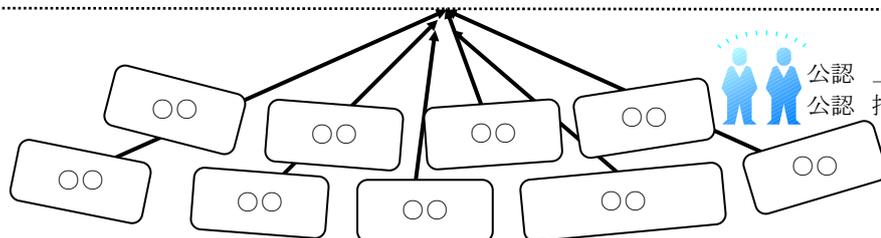
〇〇県
under-20
under-17
under-14

〇〇県
under-20
under-17
under-14

〇〇県
under-20
under-17
under-14

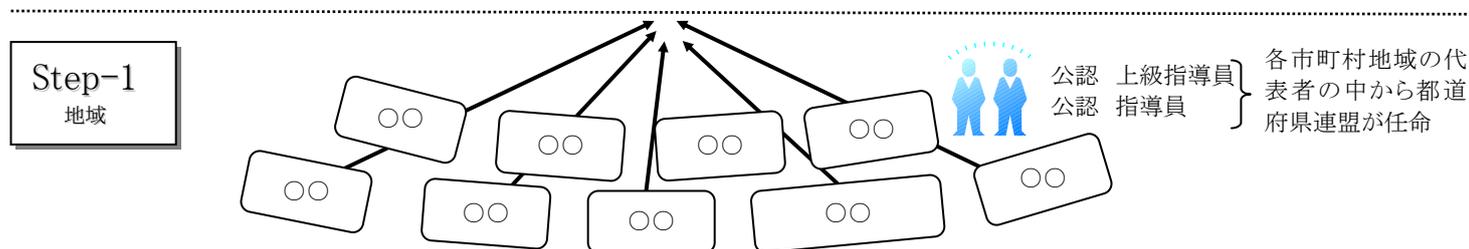
Step-1

地域



システムについて:

これまでも、様々な地区や地域で、年間にして1~2回の強化練習会(強化合宿・トレーニング・キャンプ)が、中体連や高体連の支部活動として行われてきました。この展開をもっと発展させて、3~4階層の強化システムにバージョン・アップを図りたい。

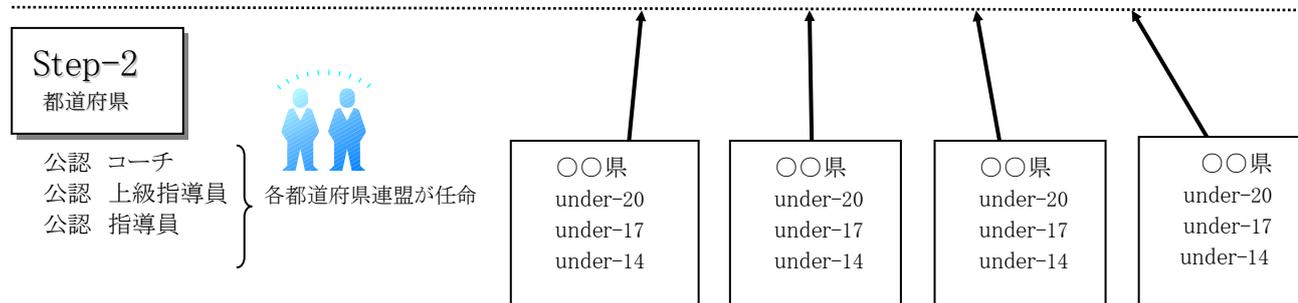


Step-1

まず、近郷の市町村で、U-14、U-17、などの(導入の段階は、中学校単位、高等学校単位がはじめやすい)合同の練習強化会を年間計画に基づいて開催する。

市町村レベルでは困難な場合は、各都道府県の中体連や高体連の既存の枠組み(郡市単位、〇〇地域、××地区など)を利用するなど、各都道府県、各市町村の事情を考慮し、有望な人材の発掘、育成を広くすすめていく。

【Step-1の効果的なチーム編成として、1種別につき監督1名、コーチ1名、選手20名(50名を最大とする)を、基本とする。ただし、使用するコート面数は1面10名を基本として運営する】



Step-2

Step-1の市町村におけるU-14,U-17の強化練習会や強化合宿によって選ばれた強化対象の指定選手は、もうひとつ広域的で、もう一段グレードの高い、例えば県の強化練習会・強化合宿で合同練習を行う。

今までの国体強化や小学生・中学生の都道府県対抗大会に向けての選手選抜・強化練習会等がこれに相当する。地域によっては、この都道府県レベルから、実際の強化活動をはじめるところもある。

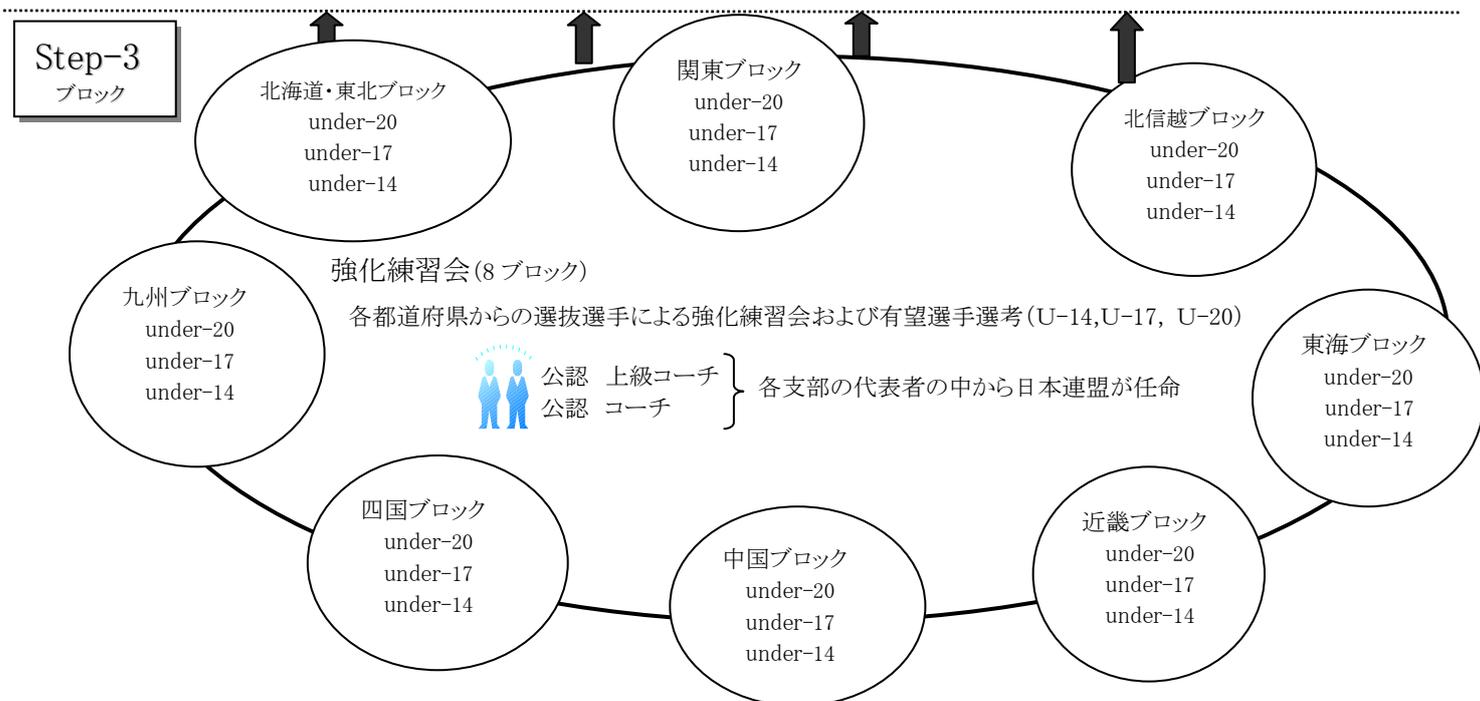
U-14,U-17という年齢で分けた理由は、中学1・2年生と小学生高学年(U-14)、高校1・2年生と中学3年生(U-17)というように、小・中・高校といった枠組みを外し、交わっていくことが一つの大きな理由である。また、高校3年生はU-17と活動をともにして選手強化に励む。

Step-1、Step-2の指導者については、各都道府県連盟が任命する。(指導員、上級指導員、コーチの資格を有している指導者から任命されることが望ましい。)

具体的な取り組み方については、後述の「各都道府県(市町村)支部での一貫指導システム例」を参考にして下さい。今後、さらに検討を行いより詳細な都道府県単位での一貫指導システムの取り組み方を示していきます。

なお、Step-2(各都道府県)からStep-3(ブロック)への推薦選手は、U-14については男女とも最大6名以内、U-17については男女とも最大4名以内、U-20(高校3年生)については男女とも最大2名以内とする。

【Step-2の効果的なチーム編成として、1種別につき監督1名、コーチ2名、選手20名(50名を最大とする)を、基本とする。ただし、使用するコート面数は1面10名を基本として運営する】



Step-3

さらに県を代表する数名の選手はもうひとつ上の地域(ブロック)レベルの強化練習会に参加する。

年間に1回、ブロック毎での強化練習会を行い、そこでさらに年齢別各カテゴリーの中より全日本 U-14、U-17、U-20 選考会に選出するブロック推薦選手を選考する。この時点で、各都道府県から選出されるわけではなく、同一都道府県から複数名選ばれることもあれば逆に選ばれないこともある。それに対して、各都道府県支部の強化方法を精査する必要がでてくる場合も考えられる。

また、U-20に関しては、一般、大学、高校、中学から下限年齢制限を設定せず、全日本U-20選考会への推薦選手を選考する。(19歳以上の選手については、全日本社会人選手権大会、全日本学生選手権大会、JOC杯・全日本ジュニア選手権大会の大会結果等により推薦選考を行う)

Step-4

全日本 U-14,U-17,U-20 選考会 【 各ブロック推薦選手+日本連盟推薦選手(=各大会上位入賞者) 】

Step-4

各ブロックから選考された選手と日本連盟の推薦選手(注1)によって、各カテゴリーにおいて、オーディション型選考を行い、技術のみではなく、身体・運動能力・フィットネステスト(持久力・筋力・柔軟性・瞬発力・敏捷性・調整力)・心理的要素等の総合的な見地により選考し、全日本の選手を決定する。

各カテゴリーより選ばれた全日本の選手は、積極的に国際試合を経験させ、自覚と経験をつませ、将来の日本代表へと繋げていきたいと考えている。

この選考会の時期については、未定であるが、夏に開催される各種全国大会、秋の全日本選手権大会以降と考えている。U-14 から育ってきた選手が将来、日本代表となるのが、一つの理想的な形だと思われる。したがって、U-14 の選考は、毎年行われ入れ替わりも多いと予想されるが、U-17、20 に行くにしたい、その入れ替わりが少なくなってくると思われる。

また、各カテゴリーは、練習会場をブロック別に巡回(3カテゴリー×男女=6カテゴリー×年間3回の合宿=年間18回の合宿を8ブロックで巡回)し、同時に指導者講習会やブロック研修会を開催し、中央とブロック(地域)との意思の疎通を図ることも考えている。

注1:全日本大会でのベスト4入賞者(全日本小学生選手権大会、全国中学校大会、全日本高校選手権大会、全日本学生選手権大会、全日本ジュニア選手権大会など) この推薦選手を入れることによって、実績も考慮されることになる。

Step-3 からStep-4 への推薦者数

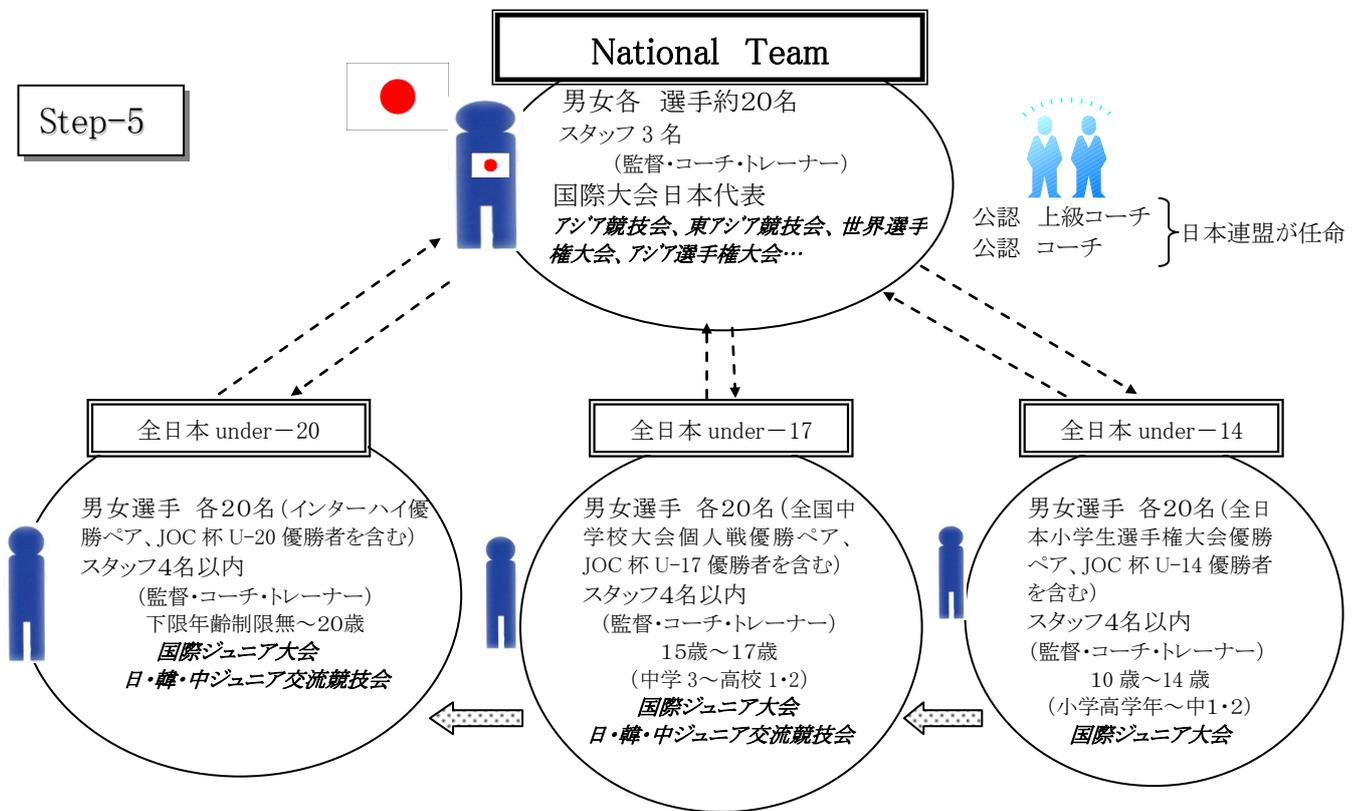
- ・(1カテゴリー約 40 人～45 人)
- ・(内訳基準:該当する層別の会員登録者数、支部数、支部内の大会参加人数等)

※1カテゴリーの内訳(U-14,U-17)

関東、九州	5名×2ブロック(計10名)
北海道・東北、北信越、近畿、中国	3名×4ブロック(計12名)
四国、東海	2名×2ブロック(計 4名)
各種全日本大会での上位入賞者(2,3位等)の日本連盟推薦出場枠を設ける(12名以内)	

※1カテゴリーの内訳(U-20 高校3年生対象)

北海道・東北、関東、近畿、九州	2名×4ブロック(計 8名)
北信越、東海、中国、四国	1名×4ブロック(計 4名)
各種全日本大会でのベスト4入賞者の日本連盟推薦出場枠を設ける	



Step-5

ナショナルチームは、必要に応じて全日本U-14、U-17、U-20より選考し招集することができる。

図のように、優秀な人材を早期に発掘し(U-14)、将来を見据えて育成(U-17)、国際大会で戦えるよう強化する(U-20)。そして、日本代表として戦っていけるのが理想といえる。(横の矢印)

全日本の各カテゴリーの強化合宿を、年間2～3回(5泊6日)程度、実施したいと考えている。そのうち1回は、全カテゴリーの合同合宿を行い、選手間同士の技術面・精神面の向上を図り、また指導者間においては、連絡協議会を実施し、一貫指導システムの運用の効率向上を図りたいと考えている。

活動実施期間は、12月1日～翌年11月30日までとする。

発達段階に応じた指導育成プログラム

年齢	学校	区分	身体・運動能力の課題	技術と戦術の課題	ゲーム作りの課題	コーチングの課題	心理面の課題	栄養面の課題					
5	小学校	1 2 3 4 5	多くの異なったスポーツを経験させることによって、基本的な運動能力を身につけさせるようにする。適切な“ことば”と出合わせることで総合的コーディネーション能力を向上させ、目的に即した運動ができるようにさせる。	やわらかいボールの特徴を肌で感じさせ、ラケットを自由に操作できるようにさせる。	ダブルスのパートナーや仲間達と協力して楽しく活動できるようにさせる。	スポーツに参加させることの面白さを味わわせるようにする。	興味・関心を持たせ、自ら楽しむ態度を養うようにさせる。	基本的な望ましい食習慣の基礎を築かせるようにする。					
6									ボールの回転を理解できるようにさせる。	エリアを制限したミニ・ゲーム形式等で自由なゲームを遊び感覚でできるようにさせる。	個人の個性を尊重させるようにする。	自分で表現し、創造する習慣や能力を養うようにさせる。	好き嫌いをせず、3食きちんと食べるように習慣づけるようにさせる。
7									運動全体にソフトテニスの特性を表現できるようにさせる。	相手を協力し合ってラリーを続ける習慣を身につけるようにさせる。	基礎を重視して指導するようにする。	自分で考え、理解しようとする習慣を身につけさせるようにする。	菓子や清涼飲料水の多量摂取は控えるよう心がけるようにさせる。
8									動きの中でバランス良くしっかり構えて打てるようにさせる。	目標を定めて、狙ったところに打てるようにさせる。	スポーツのよき習慣に馴染ませるようにする。	仲間と共感できるような感受性や思いやりを育てるようにさせる。	
9									(1週間約2～2.5時間)	(1週間約2～2.5時間)	観察力を身につけさせ、良いプレーやゲームを見せることによって、いいイメージをつくらせ、また選手としての優れた態度や行動を身につけさせるようにする。	型にはめない指導をする。	
10	中学校	1 2 3 4 5	ソフトテニスに即したコーディネーション能力の向上を考え、低い負荷レベルの中で動きの運動性を高めるようにさせる。	基本的なポジションの考え方を理解できるようにさせる。	ボールの長短・高低・緩急を意識したゲームを心がけさせる。	視察力を身につけさせ、良いプレーやゲームを見せることによって、いいイメージをつくらせ、また選手としての優れた態度や行動を身につけさせるようにする。	適切な目標を設定し、計画的にやる気をもって取り組ませるようにさせる。	たんぱく質の必要量が成人と同じくらいになるため、おかつの量もほぼ大人と同量くらいにさせる。					
11									意図を持った戦術を心がけるようにさせる。	セオリーを認識して、自分達が打ったボールに対させる相手の打球の予測や、相手の打球に対して攻めかき判断などができるようにさせる。	長期的な展望に立って、鍛え過ぎない指導や教えすぎない指導を心がけるようにする。	審判の判定や相手に対して望ましいマナーや行動規範やスポーツマンシップを身につけさせるようにする。	特に、骨の発達のためのカルシウムの摂取を十分にとるよう心がけさせる。
12									(1週間約3～4時間)	(1週間約5～6時間)	結果よりも内容や過程を重視し、目標と結果のずれを分析し、反省材料とするようにする。	感情コントロールのしかたを身につけさせ、集中力を発揮できるようにさせる。	食事のトレーニングにおける重要性を理解させ、選手として栄養摂取の重要性を認識させるようにする。
13									筋力、持久力を鍛え、ゲームを通して動きのスピードを維持させるようにする。	パワーやスピードを生かした技術・戦術を習得させるようにする。	分析力を身につけさせ、自分のゲームスタイルを主体的に考えさせるようにさせる。	ダブルス、あるいはチームにおける協調性、コンビネーションやチームワークを身につけさせるようにする。	選手個々の状況、練習やトレーニング量に見合った栄養素別の摂取の確保を心がけるようにさせる。
14									ゲーム場面に必要なコーディネーション能力の向上を考え、リズムとバランスで体重移動やボールの弾みの中で動きの運動性を高めるようにさせる。	技能を高度に高めるとともにゲームの中で発揮できるためのポジションや間合いを意識したモーション等の動きを習得させるようにする。	自分よりも一つ上のランクのプレーを目標するようさせる。	指導者は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。	粘り強く強さや闘争心を身につけさせるようにする。
15	高校	1 2 3	一般的な体力・運動能力の全体的なアップを図るようさせる。	自分のプレースタイルを作り上げながら、同じフォームから相手に予測させない多様なストロークをくり出させるようにする。	自分よりも一つ上のランクのプレーを目標するようさせる。	指導者は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。	粘り強く強さや闘争心を身につけさせるようにする。	目的別、時期別の食事調整法を習得し、良質タンパク質の摂取に配慮し、全体の栄養バランスを整えるようにさせる。					
16									筋力や持久力等の個々の体力要素の向上を基本としつつ、ソフトテニスにおいて最高のパフォーマンスを発揮できるコーディネーション能力を身につけさせるようにする。	ゲームの流れに沿って、柔軟に戦術の変更ができるようにさせる。	あくまで選手が主役で指導者はサポート役であることを心しておくようにする。	肯定的思考、自信、メンタルタフネスを身につけさせるようにする。	高いパフォーマンスを発揮させるためにふさわしい食事調整法を確立させるようにする。
17									(1週間約5～8時間)	(1週間10～12時間)	競技者の社会的責任についても毅然とした態度を示すように指導する。	リーダーシップ能力を高め人間的な成長を助長させるようにする。	試合前・中・後の具体的な栄養素や水分等の摂取方法を実践させる。
18	大学	1 2 3	俊敏な動きを重視して指導する。	(1週間約5～8時間)	(1週間10～12時間)	指導方法は選手が完全に自立できるような指導を心がけるようにする。	粘り強く強さや闘争心を身につけさせるようにする。	目的別、時期別の食事調整法を習得し、良質タンパク質の摂取に配慮し、全体の栄養バランスを整えるようにさせる。					
19									筋力や持久力等の個々の体力要素の向上を基本としつつ、ソフトテニスにおいて最高のパフォーマンスを発揮できるコーディネーション能力を身につけさせるようにする。	ゲームの流れに沿って、柔軟に戦術の変更ができるようにさせる。	あくまで選手が主役で指導者はサポート役であることを心しておくようにする。	肯定的思考、自信、メンタルタフネスを身につけさせるようにする。	高いパフォーマンスを発揮させるためにふさわしい食事調整法を確立させるようにする。
20									俊敏な動きを重視して指導する。	(1週間約5～8時間)	競技者の社会的責任についても毅然とした態度を示すように指導する。	リーダーシップ能力を高め人間的な成長を助長させるようにする。	試合前・中・後の具体的な栄養素や水分等の摂取方法を実践させる。
21	指導方法の詳細については、新版ソフトテニス指導教本・コーチ教本を参考にする。												

4月2日現在の年齢 UNDER-14 (～14歳)…小学生(4・5・6年生)～中学(1・2年生)
 UNDER-17 (15歳～17歳)…中学(3年生)～高校(1・2年生)
 UNDER-20 下限年齢制限を設けない(～20歳)…中学・高校・大学・実業団・社会人