

TENNIS IS HEALTHY

テニスは健康的

あなたがサーブし、ラリーして
そして得点することで健康に!

テニスは健康的で体に良いスポーツです。ITFが実施した研究結果では、テニスを娯楽として楽しむレベルのプレーヤーが1時間テニスをした場合、彼らは約2.5kmを動き、1分あたり平均140から170回の心拍数を維持するというを示してきました。すべての年代の人々が体調と健康を維持するためにテニスが最高のスポーツであることは間違いありません。

テニスを定期的に楽しむことに関して、調査結果は次のことを物語っています。

- ・総合的な健康と生き方を改善する。
- ・有酸素能力、柔軟性、しなやかさを改善する。
- ・心臓病や糖尿病、骨そしょう症などの病気の危険性を減らす。
- ・決断力や問題解決能力を改善する。
- *テニスの健康上の利益に関するの更に詳しい情報は、www.tennisplayandstay.com へ。
- *『運動の第一の目的は、脳を育ててよい状態に保つことにある』
ジョンJ. レイティ (臨床精神医学医師)

TENNIS IS A SPORT FOR ALL

テニスはすべての人々のためのスポーツ

もしプレーヤーがサーブし、ラリーして、
得点できるならレイティングを持とう!

テニスは年代、性別、障害の有無を問わず、すべての人々が楽しむことができます。プレーヤーがサーブし、ラリーして得点するや否や彼らのプレーレベルに応じて査定されるレイティングを誰でも持つことが可能です。その結果同じレベルのパートナーを見つけることが容易になります。ITNはプレーヤーの全体的なプレー水準を示すナンバーをテニスプレーヤーに与える国際的なテニスレイティングシステムです。

プレーヤーはITN1 (ATPもしくはWTAランクもしくは同等レベル) からITN10 (初心者) に査定されます。変換チャート (各国のレーティング比較表) はITF加盟国内のそのほかの国にあるレイティングシステムにITNをリンクできるよう開発してきました。将来的に世界中ですべてのテニスプレーヤーがITNを持つことが望めます。

ITN10以下は10歳以上のプレーヤーで違いボールの種類により3つのカテゴリーに分けられます。

- ・10.1 は正規のコートでグリーンボールを使用。
- ・10.2 は18mコートでオレンジボールを使用。
- ・10.3 は11mコートでレッドボールを使用

*レイティングとITNに関する詳細に関しては
www.itftennis.com/ITN

SERVE, RALLY, SCORE!

サーブし、ラリーして得点!

テニスの試合はすごく楽しい。
あなたはプレーする用意ができていますか?

テニスの試合はしっかりとした運営さえできれば、すべてのレベルにとってとても面白くなります。沢山の楽しめる試合方法と得点方式があり、それは初心者にとって最適なものです。この方式を用いたトーナメントは、同じくらしいレベルの人たちとプレーし、楽しさと友好的な雰囲気が出会った出会いの機会を初心者に提供します。

テニスのルールの変更は、今やテニスクラブやコーチ達に許容され、その方法により、時間的な制約を含むプレーヤーの必要性などライフスタイルに合った試合方法を提供できます。

- ・1マッチタイプブレイク (7ポイントまたは10ポイント)
- ・ベストオブ3マッチタイプブレイク
- ・ショートセット (4ゲーム先取)
- ・ベストオブショートセット
- ・第3セットの代わりにタイプブレイク
- ・ノードスコアリング
- ・これらの組み合わせ

付け加えると「1回負けるとおしまい!」の代わりに更にもう1試合出来るような方式を使うことが望めます。(ラウンドロビン、フィードイン方式、コンバスタードローその他)

試合の中ですべてのプレーヤーが同じ試合数を確保できるような工夫をしましょう。正規のコートで、普通のボールを使ってプレーすることが難しい小さな子供たちや大人の初心者のために適切なゆっくりとしたレッド、オレンジ、そしてグリーンのボールを使ったトーナメントを組織する必要があります。

*試合方式やスコアリングシステムの詳細に関しては、
www.tennisplayandstay.com へ

JTA普及指導本部より

テニスの紹介と普及によって、グローバルで画期的ともいえるPlay and Stayプログラムに対しては、数年前からITFによるセミナーに代表を派遣しその内容を各種の講習会で広げしてきました。このプログラムをすでにテニスクラブで採用して普及を推進しているところもありません。

我が国におけるテニスの普及と発展の歴史を振り返ると、この30数年来沢山の指導者やテニス組織、テニス用品メーカーの努力により、ショートテニス、ミニテニス、ちびっこテニス、キッズテニス、マナーキッズなどのプログラムが普及と育成に貢献してきました。これらのプログラムを同じコンセプトで集大成し系統的にしたものがITFの提唱するPlay and Stay だと考えJTAとして全面的に取り組むことになりました。

それぞれの地域、県、市町村のテニスクラブ、スクール、テニス団体、学校などあらゆるところで、このプログラムがとりあげられ、それぞれの実情にあわせて長期的な視点で、柔軟に展開されたテニスの普及と育成、発展に活用されることを期待します。

このプログラムは、用具やコートの手配まで子供たちの成長段階やおとなの上達段階に合わせて適用することももちろんですが、指導方法 (ソフト面) でプレーヤー中心でゲームがベースになって (技術がさきにあきでなく) 楽しく継続することが目的です。

とりわけ小さな子供たちへテニスを紹介し、普及させるためには長期的な視点と時間をかけて、テニスを他のスポーツとともに楽しみなが自立性を育む観点が重要です。スポーツマンシップやマナー、相互のコミュニケーションも大切です。お楽しみゲームやちょっとしたトーナメントを作ることは大切ですが、あまり熱度が第一にならないようご両親などの関係者はよきサポーターであることをお願いします。

テニスクラブやテニスクールなどのビジネスモデルとして成功する可能性を秘めています。世界中の国々で、人種、歴史、言語や宗教そして文化の違いをのりこえ、同じコンセプトでテニスの普及が進められています。ネーミングや方法論で多少の相違はあっても、「テニス」という素晴らしいスポーツをひとりでも多くの人に紹介し、生涯スポーツとして楽しむ、この取り組みが国境を超えて、昨日も今日もそして明日もずっと次の世代へと続けられていくことでしょう。

* Tennis 10sとは

ITFは10歳以下の子供たちに対しては、正規の大きさのコートで通常のボールを使った練習や試合をしない、適切なコートでレッド、オレンジ、もしくはグリーンボールを使った練習したり、試合をすることを推奨しています。Tennis 10s はITFのPlay and Stay キャンペーンのひとつです。

TENNIS IS EASY,
FUN AND HEALTHY

テニスは
簡単で
楽しくて
健康的



PLAY+STAY™
SERVE-RALLY-SCORE



TENNIS IS EASY AND FUN... テニスは簡単で楽しくて...

あなたが最初のレッスンから、サーブして、ラリーして、得点できたら...

ITF(国際テニス連盟)のプレー・アンド・ステイキャンペーンは、「サーブし、ラリーをして、得点すること」と、初心者でも最初のレッスンからゲームを楽しむという提言が中心となっています。

このキャンペーンは、主要なITF加盟国、テニス用品メーカー、更には大きなコーチの組織によって支援されています。コーチの人たちが世界中でテニスを紹介し、初心者の最初の経験が好ましくて楽しめるものであることを確実にする方法を更にしっかりさせれば、沢山の初心者がテニスに興味を持ち続ける武器となります。

コーチの能力である、意思疎通を図ること、楽しませること、そしてレッスンをうまく進めることは、テニスの導入部ではとても重要です。技術的なことを教えている間にもっと大事なことが残ったままになっていませんか。ITFは次のように考えます。「コーチはプレーヤーがゲームを楽しんでいるかということに最初に気を配り、それからプレーヤーがもっと効果的にサーブし、ラリーして得点できるよう援助するために、関連する技術的かつ戦術的な説明をしてあげるべきではないかと。」

最初のレッスンから、コーチは活気があって楽しい活動や練習を準備して、テニスの魅力である「サーブ、ラリー、そして得点すること」の面白さをプレーヤーが味わえるようにすることがとても重要なのです。その目標を達成するために、コーチは子供たちのために広すぎないコートで、短いラケットを使い、やや遅いレッド・オレンジ・グリーンの中のどれかのボールでテニスを紹介することが大切となります。

あなたにぴったりのボールを使えば...

初心者が自分に合ったボールを使うことはとても大切です。何種類かの遅めのボールはゲームをやりにやすくするのに役立ちます。初心者はこれらのボールを使うことにより、余裕ができてコントロールしやすくなります。このことは導入の段階で彼らのゲームが更に楽しくなることにつながります。

ITFの推進チームは、初心者のためにレッド→オレンジ→グリーンへの移行を推奨するものです。この移行はおとなと子供たちの両方に対して、効果的にゲームを紹介するために、よりゆっくりとしたボールとコートの大きさに焦点をあてています。もしも初心者が標準サイズのコートで普通のボールを使って、サーブし、ラリーをしたり、得点できなかつたら、つぎのことをコーチの人たちにおすすめします。

それは初心者の人たちがもっとゲームを簡単に理解しやすくするために、適切なサイズのコートで、レッド、オレンジ、グリーンの中のどれかのボールを使うことです。

レッド、オレンジ、そしてグリーンボール



第3ステージ：レッド

ミニテニスに理想的

- ・11m(たて36フィート)のコートで、スポンジまたは約75%遅いロープレッシャーボールを使用。
- ・ラケットのサイズは41-58cm(16-23インチ)がおすすめ。
- ・5-8歳の初心者の子供たちと大人の初心者の導入にぴったり。



第2ステージ：オレンジ

50%遅いボールですべての年代の初心者に理想的

- ・すべての年代の初心者用としてロープレッシャーボールを。
- ・18m(60フィート)のコートで。
- ・ラケットサイズは58-63cm(23-25インチ)がおすすめ。
- ・大人の初心者と7歳、それ以上の子供たち向け。



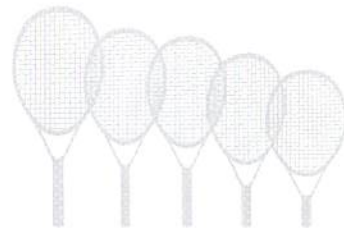
第1ステージ：グリーン

25%遅いボールと、通常のサイズのコートでの導入に理想的

- ・すべての年代の初心者用としてロープレッシャーボールを通常サイズのコートで。
- ・ラケットサイズは63-68cm(25-27インチ)がおすすめ。
- ・大人の初心者と9歳、それ以上の子供たち向け。

あなたに合ったラケットを使えば...

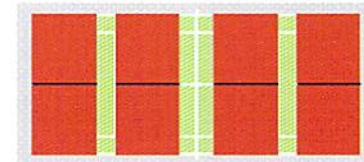
いろいろなサイズのラケットは、ゲームをより簡単にプレーできるように、遅いボールを用いて使うことができます。このことは、とりわけジュニアプレーヤーには重要です。異なるサイズのラケットとは、41cm(16インチ)、43cm(17インチ)、48cm(19インチ)、53cm(21インチ)、58cm(23インチ)、63cm(25インチ)、68cm(27インチ)です。



(注)：レッド→オレンジ→グリーンの移行過程をおすすめします。しかしながら、コーチによっては、3種類のボールを進めていくことが現実的でないかもしれません。この場合、(それぞれの国や地域の実情に合わせ)ITFは正規のコートでノーマルボール(普通のボール)で始める前に、11mもしくは18mのコートでオレンジボールを使った簡略化した過程を薦めます。

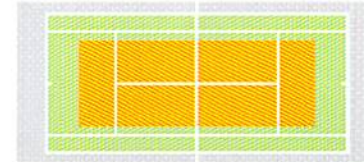
もしあなたが適切なコートでやると...

レッド、オレンジそしてグリーンコートのサイズ



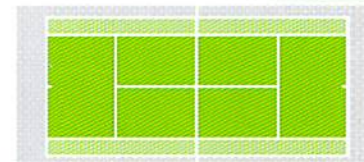
レッド

- ・コートの長さ 11m(36ft)
- ・コートの幅 5-6m(16-19ft)
- ・ネットの高さ 80cm(31.5in)
- ・レッドボールで



オレンジ

- ・コートの長さ 18m(60ft)
- ・コートの幅 6.5-8.23m(21-27ft)
- ・オレンジボールで



グリーン

- ・フルコート(正規)
- ・グリーンボールもしくは普通のボール



レッド、オレンジ、そしてグリーンボールと ハイレベルのジュニアを育成する上での重要性

非常に才能に恵まれた人々を除いて、10歳以下のプレーヤーは、普通のボールを使った練習や、試合にできることは避けたほうがよいでしょう。レッド、オレンジ、もしくはグリーンボールを使った練習や試合を続けましょう。これらの遅いボールを使うことでプレーヤーが最も効果的な技術を身につけることを可能とします。また正規のコートでの(ノーマルボール使用)訓練が困難な、戦術的な状況練習をも可能にします。