

第36回 東京都中学校生徒および指導者ソフトテニス宿泊研修会レポート

令和元年8月19日～22日 山梨県南都留郡山中湖村平野にて

8月19日～22日にかけて、山梨県南都留郡山中湖村において東京都中学校生徒および指導者ソフトテニス宿泊研修会が行われた。

参加は14校、約340人でコートは約40面を使用した。
天候も雨が心配されたが、無事に4日間の活動を終えることができた。



本研修会の特徴は大きく3つに分けられる。

①技能レベルに合わせたコース別指導

リーダーセミナー	各チームの中心で、練習方法やトレーニング法を学ぶ生徒
特A コース	都大会上位、関東大会をねらう生徒で試合がきちんとできる生徒
A コース	地区大会上位、都大会出場をねらう生徒で乱打がきちんとできる生徒
B コース	選手、審判員としてゲームができる生徒
C コース	基礎技術を習得しようとする生徒

各コースの練習では、上記の特A・A・B・Cのコースに分け、役員をはじめ学生（男子は日本体育大学の学生、女子は日本女子体育大学の学生）が熱心に指導をしてくれる。

また、リーダーセミナーとして、「ナロさん」でお馴染みの（株）スポーツ・ナロの皆呂充亮氏が、各校のリーダーに対してリーダーとしての能力育成方法やメンタル講座などを講義して下さった。今年度はミズノ株式会社の小林幸司選手が1日目にメンタル講座を行っていただけでなく、ソフトテニス界で日本体育協会アスレティックトレーナーとして活躍されている工藤弘光氏が学校で活動できるトレーニング法を実践指導するなど、学校での練習・チーム作りに生かせるスキルを学ぶことができ、貴重な経験となった。



②中学生のことを丁寧にしてくれる大学生

技術指導、コートへの引率、宿舎での食事や審判講習など、大学生が中心に行う。その結果、中学生は歳の近い学生に憧れて意欲が向上し、大学生は中学生への指導法、言葉がけなどを身につけられる貴重な機会となる。

③充実の指導者陣

東京都ソフトテニス連盟の役員をはじめ、協賛メーカーのスタッフ、各校の顧問が綿密な打ち合わせの上、充実した練習をしている。2日目には、男子の試合として、日本体育大学の選手4名、女子の試合として、日本女子体育大学の選手のエキシビジョンマッチを実施。男子学生の試合と女子学生の試合の違いも観戦することができた。生徒は迫力のあるプレーを間近で見ることができ、とても感動していた。そして、各選手はコースでも指導をしていただき、生徒は貴重な体験をすることができた。

閉会式では「貴重な経験をさせていただいた先生方や指導者の方に感謝の気持ちを持つだけでなく、合宿に参加させてくれた家族にも感謝の気持ちを伝えましょう。そして、合宿で学んだことを学校に戻ってからの練習でも生かして、秋の都大会で会いましょう。」という言葉で締めくくられ、解散になった。



生徒は都内の学校で練習を離れ、レベル別に分かれて他校の生徒と混じってボールを打つことや、色々な練習方法を普段と違った視点から学ぶことで、学校に帰ってからその成果を部に還元できる。また、3泊4日の宿泊生活を通じて、集団行動や集団生活の意義を考えたり、役割を果たす大切さを学ぶことができる。

日本随一の規模を誇る本研修会を円滑に継続するためには、東京都ソフトテニス連盟と東京都中学校体育連盟ソフトテニス部、さらには(株)ルーセント、(株)ミズノとの連携、協力が必要である。

今後の課題としては、合宿に参加する学校・生徒を増やすことである。働き方改革の流れが学校現場にも波及し、若い先生方や以前から参加していた先生方でも、新しく異動した学校で宿泊を伴う活動を積極的に行うことが難しくなっている。今回も実施している指導者講習会などの活動は継続しながら、宿泊研修会の参加希望者を増やしていきたい。

真剣に練習に取り組み、上達のヒントをつかめた生徒たちは、今後も意識の高い指導者のもと、より成長した姿を見せてくれるだろう。

日程概要

8月19日(月)

8:00～	各学校発
13:15	開会式
14:00～16:40	練習
17:30～	入浴
18:30～	夕食
20:00～	ミーティング
22:00	消灯

(2日目はエキシビジョンマッチ あり)

17:30～	入浴
18:30～	夕食
20:00～	ミーティング
22:00	消灯

8月20日(火)、21日(水)

～7:00	起床～朝練
7:15	朝食
8:30～11:30	練習
12:00	昼食
13:15～16:40	練習

8月22日(木)

～7:00	起床～朝練
7:15	朝食
8:30～11:30	練習
11:45	閉会式
12:45	昼食
13:30	宿舎発
16:00	各校で解散

第37回 東京都中学校生徒および指導者（顧問）
ソフトテニス宿泊研修会について

本研修会も多くの先生からご参加をいただきました。研修会では基礎技術を身につけたい生徒、応用・発展まで学びたい先生、大会での活躍を目標とする生徒まで段階的に指導いたします。また、さらに深く研究されたい先生、自分自身の技量を高めたい先生、指導は東京都中学校体育連盟ソフトテニス部の先生方、本選手権大会や各種大会で活躍している現役選手から直接指導を受けることができます。ご参加をお待ちしております。

下記の要項で実施いたしますので、貴校の主任、保護者の方にご紹介いただきたく、ご案内申し上げます。

令和2年の実施予定案
4月にホームページにアップ
しますので、ご覧ください。

記

- 1 目的 : ①生徒の技能を高め、技術やマナーの向上をはかる。
②指導者としての実技研修と指導方法をマスターする。
- 2 主催 : 東京都ソフトテニス連盟
- 3 主管 : 東京都中学校体育連盟ソフトテニス部
- 4 期日 : 令和2年8月18日(火)～21日(金) 3泊4日
- 5 研修会場 : 山梨県山中湖村平野民宿のコート 60面～70面
- 6 宿泊場所 : 山梨県南都留郡山中湖村平野の民宿(数軒に分宿)
- 7 対象 : 中学校1年・2年生、教職員、保護者
- 8 研修内容 : 基礎から応用まで(自己申告制による能力別)
技術強化、練習方法、指導方法、ルール、マナー、トレーニング法、審判の仕方
- 9 費用 : 生徒 36,000円(内訳:宿泊費17,700円、交通費10,000円、指導費4,000円、
ゼッケン・ボール代・傷害保険料・牛乳代等4,300円)
: 引率者(先生・保護者)(宿泊費、本部費(ゼッケン、ネームプレート、傷害保険料等))
1泊 7,400円 2泊 14,000円 3泊 20,600円
- 10 募集人員 : 約500名(定員になり次第締め切ります。)
- 11 申込方法 : 中体連HPにある申込書をダウンロードし、必要事項を入力の上メールに添付してください。

消費税アップ
による費用。残

- : 申込先、問い合わせ先
〒151-0053 渋谷区代々木1-57-2 ドルミ代々木1108
東京都ソフトテニス連盟 (担当 中原、今井)
TEL 03-3377-7311
FAX 03-3377-7312
E-mail : torenmei@hkg.odn.ne.jp
- : 申込締切 6月18日(木)

- 12 費用納入方法 : 申込後、送付される振込用紙にて、7月15日(水)までに指定口座へ。
- 13 指導者 : 東京都ソフトテニス連盟 理事
: 東京都中学校体育連盟ソフトテニス部 専門委員
: 日本女子体育大学ソフトテニス部
: 日本体育大学ソフトテニス部 ほか
- 14 その他 ①輸送は往復とも貸し切りバスです。参加人数によっては他校と同じバスになることもあります。
集合、解散は新宿駅高速バス乗り場または中学校の近くへ配車します。
※バス行程表以外の場所での停車等は原則できません。(保険との関係)
②宿舍、集合場所、配車など諸連絡は、人数が決定次第申込責任者に連絡します。
③費用納入後のキャンセルについては、ゼッケン代、バス代、保険料などを負担していただきます。
④中体連HP <http://park14.wakwak.com/~soft-tennis>