

海外遠征特待生選抜サーキット&マスターズ大会 遠征前エデュケーション

★★ 第1回 フィジカルを強化してください ★★

実施日:2019年11月17日

氏名

所属団体

問題①:ヨーロッパのテニスの練習に対する考え方

日本では、テニスレッスンという言葉。ヨーロッパでは、テニス○○○○○○。

○○○○○○に入る6文字を、カタカナで記載してください

ト	レ	ー	ニ	ン	グ
---	---	---	---	---	---

問題②:トレーニングの必要性

日本人男性の平均身長は現在171cm。

ヨーロッパでは、平均身長が低めな南ヨーロッパ地域でも175cm。

北ヨーロッパ地域では185cm近い国々も多く、その分、筋力も当然強くなります。

小柄な体型の日本の選手達は、欧米の選手達より\_\_\_\_\_能力に劣勢があります。

欧米の選手と互角に戦うためには\_\_\_\_\_能力の強化が必要不可欠です。

\_\_\_\_\_能力とは、次の語句から選び、○で囲みなさい

・テクニカル能力    **・フィジカル能力**    ・メンタル能力    ・英語を話す能力

問題③:世界を転戦する選手としての基礎的能力

プロの選手たちは、年間30大会程度、世界各地の大会を転戦します。

世界各地を転戦すると、それまでには経験の無い程、体力的に疲労します。

その疲労は、選手を若くして引退に追いやる バーンアウト の原因となる事があります。

世界を転戦する前の準備として特別に、環境の変化 に対する体力の強化が必要です。

選手の疲労やバーンアウトの原因となる 転戦での環境の変化 について

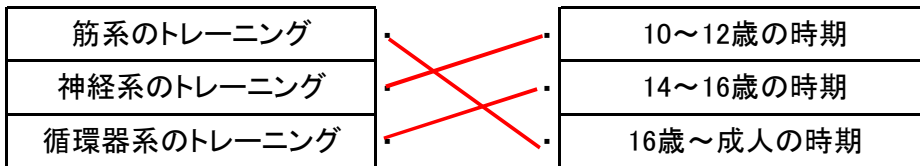
具体的にどの様な 環境の変化 が疲労の原因となりますか? 4つあげなさい。

①	時差の変化
②	気候の変化
③	食べ物・飲み物の変化
④	言葉・コミュニケーションの変化 など

問題④:トレーニングの適正年齢期

人の成長は、身体の各器官ごとに、発達する年齢期が異なります。  
最も発達する年齢期に、適切なトレーニングを与えると、その能力は大きく向上します。  
逆に、未発達な年齢期や、発達に適さない年齢期にトレーニングを与えても  
その能力は、あまり向上せず、逆に障害・ケガの原因となる場合もあります。

各器官のトレーニングの適正年齢期を線で結びなさい



問題⑤:ヨーロッパでのジュニア強化トレーニングの実際

テニスの練習をトレーニングと捉えているヨーロッパでは  
10歳以下からコーディネーショントレーニングで、身体の使い方を感覚的に学習し  
またその後、成長と共に、その年齢期に適した身体各器官のトレーニングや  
それらを複合的に鍛える複合トレーニングが盛んに取り入れられ  
合理的な強化プログラムが、地元の民間クラブレベルでもおこなわれています。  
実際に日々、地元の民間クラブにおいて、2時間の練習時間のうち  
〇〇〇程度は、テニスの練習ではなく、各種のトレーニングをおこない  
アスリートとしてのフィジカルのベースの上に、テニスの競技に必要な  
テクニックや戦術の能力を養うプログラムがスタンダードとなっています。

〇〇〇程度とはどれぐらいの時間でしょうか？ 下記から選びなさい

- ・最初の15分間程度    ・練習時間の4分の1程度    ・練習時間の半分程度    ・終わりの15分間程度

問題⑥:ヨーロッパの選手達のピリオダイゼーション

冬がながく、気温もマイナスになる日が多いヨーロッパの各国では  
夏はアウトドアの\_\_\_\_\_コートを使用し、冬はインドアの\_\_\_\_\_コートを使用するのが一般的です。  
インドアコートでのトレーニング期には、暖房で\_\_\_\_\_度程度まで室内温度を暖め  
各種のトレーニングで、大型な身体を巧みに使う能力を、冬の期間にしっかり養っています。

★夏に使用するコートは？

クレイ(アンツーカー)コート

★冬に使用するコートは？

ハードコート

★冬、インドアコートの気温は？

5度程度    ・ 15度程度    ・ 25度程度

問題⑦:ドーピングについて

医学が発達した現代では、薬物を使って競技力を向上させる事も、意外に簡単です。  
しかしその行為は、テニスに限らず、あらゆるスポーツ競技で、ドーピングとして禁止され  
多額な罰金、出場停止など、選手活動から追放される程の重大な処罰が与えられる事があります。  
そもそもスポーツとは、人間が自らを鍛え、その成果を披露し  
その努力を讃えあう事を、本来の目的としておこなわれるべきものです。  
結果を出しさえすれば賞金が得られる というような考え方は  
安易に禁止薬物に手を出す事につながり、選手の身体を蝕むだけでなく  
その選手の人生そのものを破壊してしまう事にもなりかねない危険な考え方です。

次にあげる考え方で、正しいものは○、間違っているものには×をつけなさい

<input type="checkbox"/>	禁止薬物を使ってでも、勝てばいい
<input type="checkbox"/>	家庭で普段使っている薬には、禁止薬物は含まれていないから大丈夫だ
<input type="checkbox"/>	筋トレは、厳しくて辛いから、筋肉増強剤を使おう
<input type="checkbox"/>	身体に優しい漢方薬には、禁止薬物は含まれていない
<input type="checkbox"/>	ドーピング検査は実施されないから、禁止薬物で良い結果を得ても問題ない
<input checked="" type="checkbox"/>	ケガや病気の治療で薬を使用する際には、スポーツドクターの助言を受けよう

問題⑧:あなたにとってフィジカルトレーニングは必要ですか？あなたの考えを記述してください

.....

.....

**各自の考えでOKです!!**

.....

.....

.....

問題⑨:あなたが世界を転戦する前に、準備すべき事は何ですか？あなたの考えを記述してください

.....

.....

**各自の考えでOKです!!**

.....

.....

.....

問題⑩:あなたは、禁止薬物を使って競技し、偽りの結果を得る事について、どう思いますか？

.....

.....

**各自の考えでOKです!!**

.....

.....

.....

《選手の皆様へ》

記述式の問題は、あなたの考えを、当大会の主催者に伝えて頂くために設定しています。

日頃から考えている事や、所属団体で学び取り組んでいる事  
この大会で学んだ事などを参考にして、今のあなたの考えを記述してください。

記述式の問題の、正誤の判定ですが  
主催者は、あなたと私達の考え方や行動は、違って当然!! と考えています。  
ヨーロッパの個人主義の様に、一人ひとり、違った考えがあるのは当然の事です。  
ですので、間違っはいけない!! と思わず、自由に今の考えを記述してください。

記述して頂いた内容について、明らかに修正が必要だと思われる場合には  
今後のエデュケーションで更に学習をして頂きたい という、主催者の思いで  
誤の判定とさせて頂く場合がありますので、ご理解ください。

《JTPP Pro-Shop》  
TAX FREE Coupon Code

**TRAINING**

※有効期限: 12月1日(日)まで  
※当クーポンコードは、大会に出場された選手専用です  
※商品のご注文の際は、参加選手名とクーポンコードを必ず入力してください