

2022「Road to NTC」都道府県選抜ジュニア・キャンプ報告書

令和4年12月24日（土）

長崎県テニス協会関係者、長崎県ジュニア関係者 各位

拝啓 師走の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、3年振りに開催されました「Road to NTC」に参加をさせていただきましたので報告させていただきます。



1. 日程

令和4年12月17日(土) ～ 18日(日)

2. 会場

味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）

3. 参加者

山高 心豊（佐世保LTC・5年生）、吉川 蒼祐（島原ジュニア・6年生）

4. 引率者

大塚 史洋（長崎市テニス協会ジュニア委員）

5. スタッフ

土橋 登志久（BJK杯女子代表監督）、櫻井 準人（ジュニア男子ヘッドコーチ）、他

6. 目的

- ①日本テニス協会トレーニングセンター制度の中核をなす「ナショナルトレセン」における育成活動のスタートプログラムとして位置付ける。47都道府県から選抜された、次年度以降全国大会での活躍を目指す未来のエリート候補選手を対象に、世界基準の施設とトレーニングを経験させ、世界を意識して長期的な視点でトレーニングに取り組む自覚を育てることを目的とする。
- ②47都道府県のトレセンにおいて活躍する代表コーチがNTCに集結し、ナショナルコーチと世界のトレンドや現在のテーマ、トレーニングキーファクター等を直接共有することにより、各都道府県トレセン活動の活性化を図る。
- ③「ナショナルトレセン」を中核とした発掘・強化・育成のベースを構築する。

7. 内容

- ・目標としての「世界」にリアリティを感じることでモチベーションアップにつなげることを主目的とする
 - NTCでしかできない体験と出会いの機会
- ①味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）
 - ・屋内テニスコートにおけるヒッティング(デコターフ・レッドクレー)
 - ・ナショナルコーチからの技術アドバイス、フィジカルの指導
 - ②ナショナル選手の練習見学

8. 内容報告

令和4年12月17日(土) 初日

会場に到着すると、ダニエル太郎選手（エイブル）、守屋宏紀選手（安藤証券）らが練習をしていました。その後は青山修子選手（近藤乳業）や二宮真琴選手（エディオン）の姿も。印象的だったのは（時期的な事もあるかも知れませんが）地味な基礎練習です。1球1球コーチと確認する様な球出し練習も多く、ジュニア選手達も基礎練習の大切さを実感出来たと思います。皆、ダニエル太郎選手を目をキラキラさせながら見ていました。

さて、初日の内容はウォーミングアップ、体力測定からのスタートです。体力測定は…



- | | | |
|--------------|---|----------|
| ①立ち幅跳び | } | 筋パワー・持久力 |
| ②ケンケンパ（右） | | |
| ③ケンケンパ（左） | | |
| ④右足切り返しテスト | } | 敏捷性・俊敏性 |
| ⑤左脚切り返しテスト | | |
| ⑥15秒間サイドステップ | | |
| ⑦8の字ラン | | |

を行っています。全体的に見ても
（世代的に）女子選手の方が高い数値
が見られました。

練習では3班に分け…

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| ①渡邊 隼コーチ（ナショナルチーム・女子ジュニアアシスタントコーチ） | → サービス |
| 手塚 玲美コーチ（ナショナルチーム・女子ジュニアアシスタントコーチ） | |
| ②吉川 真司コーチ（ナショナルチーム・女子ヘッドコーチ） | → ストローク 中心の練習 |
| ③岩見 亮コーチ（ナショナルチーム・男子コーチ） | → ポレー |

全て基礎的な練習ばかりで、②はしっかり足を動かす事、③はしっかり準備する事を繰り返して伝えていました。

コーチはナショナルチームのコーチばかりで、渡邊コーチ、吉川コーチは長崎市テニス協会のテニス教室でもお世話になった事があります。

隣では4大会で活躍している選手達が練習…皆、素晴らしい経験になったと思います。

最後は講義です…

講師 植田実 氏（J T A アカデミー委員長）
テーマ テニスで学ぶ世界

会議室に移動し、講義を受けさせて頂きました。会議室には大きな文字で、

「人間力なくして競技向上なし」

と掲げられていました。講義内容は技術的な話ではなく「心の持ち方」についてです。

「考え方はそれぞれ。自分の考えをしっかりと持つ事」「大いなる好奇心を持つ」等選手達の心に響くお話を沢山聞きました。世界を目指す選手、初めて世界を意識した選手がいましたが、この場にいる事が良い始まりになったのではないのでしょうか。

令和4年12月18日(日) 最終日

山高選手（佐世保LTC）、吉川選手（島原ジュニア）、共に体調は良好です。
前日の夕食、今日の朝食もしっかり食べました。ホテルでもリラックスし良い状態で最終日に入れたと思います。

会場では、今日も守屋宏紀選手（安藤証券）、山口柚希選手（早稲田大学）らが練習を行っていました。その後は青山修子選手（近藤乳業）、柴原瑛菜選手（橋本総業HD）の姿も。柴原瑛菜選手のボールの威力には圧巻でした。

まずは会議室で昨日のスポーツテストの結果発表です。

そして、ウォーミングアップ後、今日も3班に分け…

アシスタントコーチ)

- ①渡邊 隼コーチ（ナショナルチーム・女子ジュニア
土橋 登志久コーチ（強化育成本部長）
- ②吉川 真司コーチ（ナショナルチーム・女子ヘッドコーチ）
- ③岩見 亮コーチ（ナショナルチーム・男子コーチ）



サービス、ストローク、ボレーとローテーションで基礎練習とダブルスのゲーム形式
2日目も徹底した基礎練習を行い、後半は自ら考える、選択する事を意識したゲームが
中心です。皆、受け身になる事無く、良い姿勢だったかと思えます。

9. 総評

改めてまして、日本テニス協会、長崎県テニス協会関係者の皆様、この度は「Road to NTC」に参加させて頂き、誠にありがとうございました。山高家、吉川家の皆様も本当にありがとうございました。山高さん、吉川君にも感謝の気持ちでいっぱいです。山高さん、吉川君も2日間怪我無く、現在も体調良好との事で何よりです。またコロナ禍での開催という事で、事前にPCR検査等を受け、健康情報管理システムの毎日の入力等、運営の方々は勿論、選手のご家族も大変だったかと思えます。

今回、ナショナルコーチの指導、ナショナル選手の練習を見て、フィジカルの大切さ、基本練習の大切さを改めて痛感しました。

また今回、植田実氏とお話しさせて頂く機会も多く「選手は大人(コーチ)次第」、強化は「対戦相手を尊重する事が根源にある」と熱くお話し頂きました。

選手2人の感想も簡単に紹介させて頂きます。

私は初めて九州から出て「東京はどんな所だろう」とワクワクしながらも不安でした。でも私はワクワクと不安よりも、自分自身のレベルを知りに行く前提で行ったのでどんな事があろうと絶対に人の話を目で見て聞いて、言われた事を頑張りました。今回の合宿で、未来の自分の為に今ファイトして、未来の自分に「貯金」をしたいと思えました。その為に今から練習に向かう態度等悪い所を良い所に変えたいと思えます。この合宿で色々な事が学べました。ありがとうございました。

山高心豊（佐世保LTC）

僕がこの合宿で学んだ事は、今練習を頑張って「未来の自分の為の貯金」をする事が大切だという事です。理由は今出来る事を精一杯頑張って、未来の自分の為に努力する事の大切さを教えてもらったからです。

いつも応援してくれるお父さん、お母さん、コーチ、ありがとうございます。

そしてこれからも応援よろしくをお願いします。

吉川蒼祐（島原ジュニア）



2人にはこの2日間で経験した事、日の丸が掲げている場所で感じた事を活かして、これからも健やかに、精進して欲しいです。

これからも2人の応援、サポート、宜しくお願いします。

最後になりますが、近年子供の出生数減少に伴い、子供のテニス（スポーツ）人口減少が長崎県だけではなく、全国で多く見られます。サッカーワールドカップの影響でサッカーを始める子供が多い様に、テニス界にも以前の錦織圭選手のような存在が必要かも知れません。しかし我々に今出来る事は、今頑張っているジュニアに目を向け、テニスの魅力を伝え、子供達が魅力を感じ（それぞれの目標に向かい）成長していく。

私も今一度原点に戻り、テニスの魅力、楽しさを子供達に伝えていきたいと思います。

今テニスをしている子供達が長く続けたい（保護者も長く続けさせたい）、またテニスを始めたい（保護者も始めさせたい）と思って頂けるような魅力あるスポーツへ。

長崎県テニス関係者全ての皆様、これからもお力添え頂きます様、宜しくお願いします。



感謝 長崎市テニス協会ジュニア委員 大塚 史洋