



「テニスではコーディネーションが最も重要な能力限定要因です」

リチャード・ショーンボーン (ショーンボーンのテニストレーニングBOOKより)

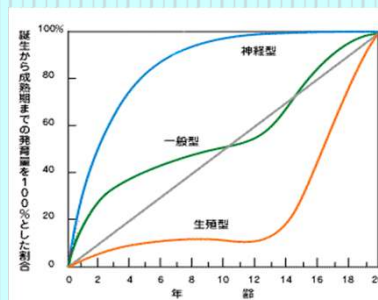
テニスはオーフンスキルのスポーツです。ラリーでは、ボールのスピード、バウンドの場所や高さなどがつねに違い、全く同じ状況でプレーできることはありません。つまり、テニスでは様々な状況に対応する能力が求められます。それがコーディネーション能力です。

Q: コーディネーションってなんですか？

A: 状況を目や耳など五感で察知し、それを脳で判断し、筋肉を動かすという一連の過程をスムーズに行なう能力です。

Q: どうして小学1～3年生なのですか？

A: 右の図をみてください。運動神経は10歳までに大人とほぼ同じになります。神経系の発達が著しい6～9歳の時期にコーディネーショントレーニングをすることで運動神経はよくなります。



Q: チャレンジシートってなんですか？

A: 目と手の協調性(器用さ)やバランス感覚を養う種目で構成されています。家で練習し、出来るようになったら、フィットネススタッフまでテストを受けに来てください。全ての種目をクリアできたらバッジがもらえます。

Q: コーディネーション教室ではどんなことをするのですか？

A: チャレンジシートでは補うことができない、反応や状況判断が必要とされる種目を行ないます。

Q: 時間が20分と短いように思います。もっと長くできないのですか？

A: 神経系のトレーニングは心身がリフレッシュしている時に行なうのが良いとされています。集中力持続という意味でも20分が最適です。

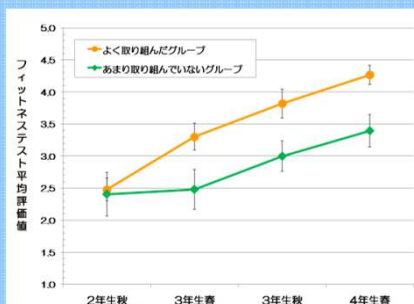
Q: 定員を増やせないのですか？

A: なるべく多くの子に参加してもらいたいのですが、トレーニングの質を考慮し、8人とさせていただきます。

フィットネステストとチャレンジシートの相関関係

2005年からレベルアップとフューチャースの選手を対象にチャレンジシートを導入し、コーディネーション能力の開発を行ってきました。フィットネステストの結果を比べてみると、チャレンジシートをよく取り組んでいるジュニアとあまり取り組んでいないジュニアとで明らかな差ができました。(右図)

グループトレーニング(コーディネーション教室)とホームワーク(チャレンジシート)を組み合わせることで、コーディネーション能力およびフィットネス能力の向上が期待できます！





Tennis
Training
Center

コーディネーション教室に参加すると
チャレンジシートがもらえるよ！
全部クリアしてバッジをGET！

コーディネーション教室

時間	月～土曜日 17:35～17:55
場所	アウトドアコートまたはフィットネスルーム ※毎回フロントのホワイトボードをご確認ください
定員	8名
対象	小学1～3年生
料金	スタンプカード5回 ¥2,100(税込)

受講の流れ

- ①フロントにてスタンプカードを購入
- ②参加する日をフロントにて予約(予約は2週間前から出来ます)
- ③当日、時間までに集合場所に集まる
- ④フィットネススタッフがスタンプを1つ押す

※教室を受講される場合、年間登録が必要です。年間登録料 ¥5,250(税込)と写真(4×3cm)をご用意いただき、フロントにて手続きをしてください。(すでに会員登録をされている方は不要です)

お問い合わせは担当コーチもしくはフィットネススタッフ(古澤・高橋)まで