

■ユニークスタイル育成の流れ

練習カリキュラムについて

ユニークスタイルの練習では「馴化」「安定」「強化」の流れで取組んでいます。

「馴化」：馴応するという意味。刺激を受けて変化する過程のこと。

「安定」：反復練習により神経系が発達することで特異性が高まる。

「強化」：漸進性を意識し、負荷・パターンを増やしていく。

【クラス別】

エントリーゼロ・エントリー・チャレンジャークラス ⇒ 「馴化」

エントリー強化・チャレンジャー強化クラス ⇒ 「馴化」～「安定」

アカデミー育成・アカデミークラス ⇒ 「安定」～「強化」

この「馴化」「安定」「強化」を練習カリキュラムの柱として、目的に合わせた練習メニューを取組んでいます。

■ 馴化・安定・強化

「馴化」

■ コーディネーショントレーニング

【7つのコーディネーション能力】

定位：相手やボールなどと自分の位置関係を把握する能力

変換：状況に合わせて素早く動作を切り替える能力

連結：身体全体を無駄なくスムーズに動かす能力

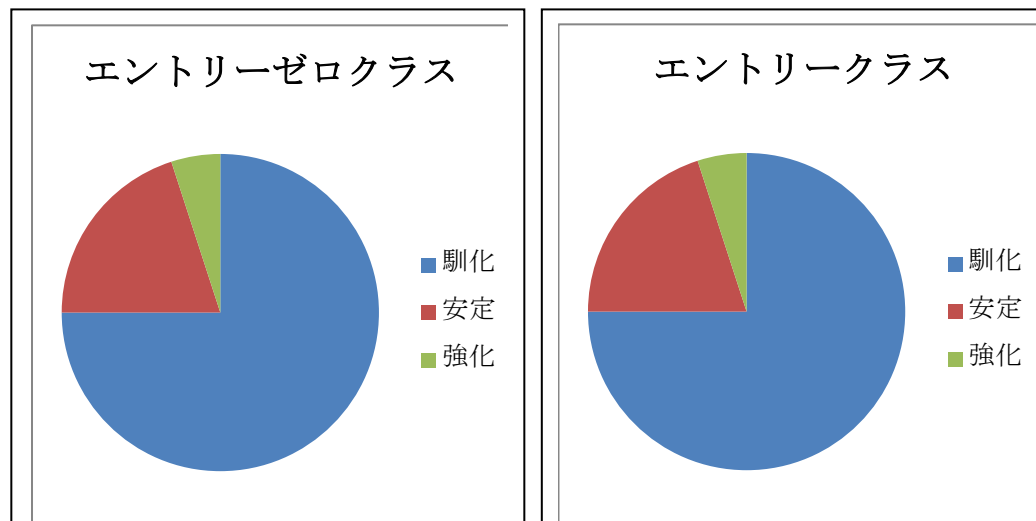
識別：手や足、腰部などを正確に操作できる能力

反応：合図に素早く反応し、適切に対応する能力

リズム：リズム感、動くタイミングを上手につかむ能力

バランス：バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す能力

ボール・ラケットなどのテニス道具を使いながら、これらの能力向上を目指すことで身体をコントロールすることを覚えていきます。



「安定」

■基本練習

ボールドロップ、コーンドリルなど、ジュニア自身でも球出しが出来る反復練習を行い、スイング、フットワークなどのボディーコントロールと、方向・高さ・深さ・スピード・回転のボールコントロールの能力を高めます。

■ドリル練習

いくつかのパターンドリルがあり、目的によってパターンを組み合わせ、オフェンス力・ディフェンス力の能力を高めます。

■ラリー練習

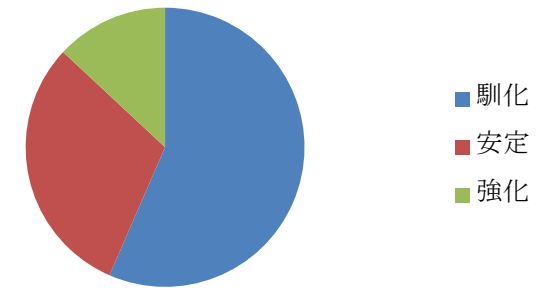
ただ打ち合う練習ではありません。「対応力」と「判断力」などの能力向上の為、いろいろな条件が限定された中で打ち合う練習を行います。

基本練習・ドリル練習でクローズスキルを鍛えることで、体力・集中力向上を高めることができます。また、ラリー練習で一定の条件を決めた中でオープンスキルを鍛えることで、身に付けたスキルを実践でも発揮できるように工夫した練習を行っています。

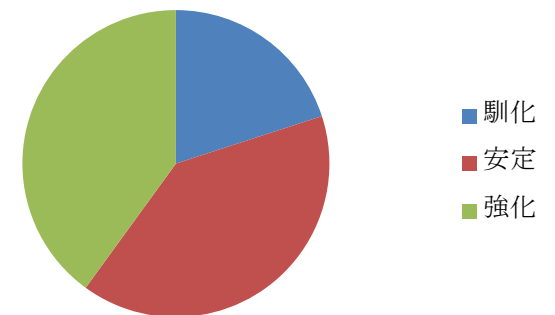
クローズスキル：同じ動作を忠実に、かつ精度を上げて繰り返し行うスキルのこと。

オープンスキル：状況に応じて自分で判断し、変化、創造していくスキルのこと

チャレンジャークラス



チャレンジャー強化クラス



「強化」

■ポイント練習

- ・テニスでは2ポイント連取しなければ勝てない。
- ・自分に有利な状況からポイントを取る方法。
- ・自分が不利な状況から挽回する方法。

どんなショットを打つべきか、どんなポジションで構えるべきか、多くの状況があり、選択と決断の連続のスポーツなので、練習では状況を想定してどう対応すればいいのかを説明しながらポイント練習を行います。

■マッチ練習

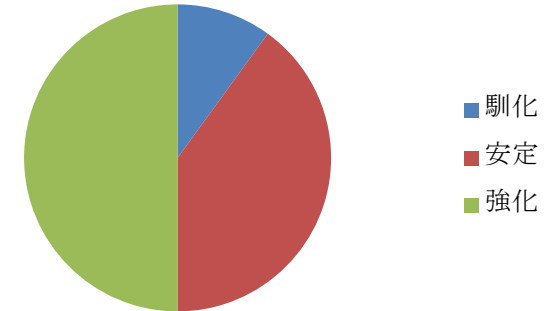
練習での成果を確認する場がマッチ練習になります。「練習⇒試合⇒練習」という繰り返して、自分のプレースタイルを作り上げていきます。

ユニークスタイルでは、「チーム練習」となっています。

コーチはチームをまとめるため、練習の意図を説明し、効率の良い練習環境を作ることが中心となります。一般的にはコーチがボール出しをするのが普通だと思いますが、ユニークスタイルでは選手同士でボール出しを行い、コーチが練習している選手の近くにいることでアドバイスしやすくしています。また、ボール出しをすることでボールフィーリングが向上することも目的としています。

また、通常の練習以外にも「プライベートレッスン」「月例練習会」など、目的を絞った練習環境も整えています。

アカデミー育成クラス



アカデミー育成クラス

