

# フロリダIMGアカデミー TENNIS ADULT CAMP レポート

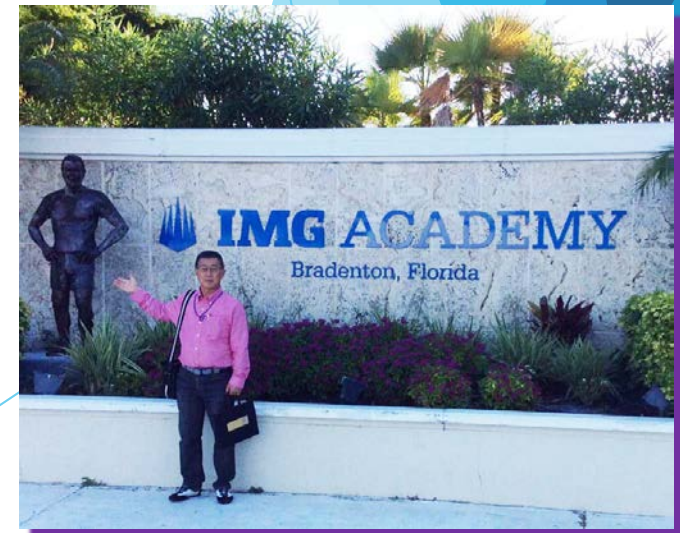
2015年7月

IMG Academy

5500 34th Street West Bradenton, Florida 34210

台東区テニス協会 理事長 田中好雄

Yoshio Tanaka Taito Tennis Association, TOKYO



IMGアカデミーのボロテリー成人向けテニスプログラムのHp（2015年7月3日現在）によると、以下のように日本語で説明が載っています。

<http://ja.imgacademy.com/sports/bollettieri-tennis/adult-tennis-programs>

IMG Academy»スポーツ»ボロテリーテニス»**成人向けテニスプログラム**

各トレーニングセッションでは、フットワーク、技術的なスキル、サーブ、アタックなど、テニスプレイの上達に力を入れます。

4人の生徒に1人のコーチが付き、どんな能力レベルのプレイヤーでも徹底したトレーニング経験が積めるので、ゲームを強化し、より優れたプレイヤーになれます。

プログラムは、半日、1日、3日間、5日間コースがあります。

私は、6月17日から20日までIMGアカデミーにおりまして、18日と19日の2日間の半日プログラムに参加しました。

Adult tennis camps at IMG Academy utilize the Bollettieri training system to teach the fundamentals of all strokes and how to become a better competition player through a mix of drills, practice, strategy sessions and match play.

Program Options: Half-day, Full-day, 3-day or 5-day

All levels are welcome and players are split up on courts based on their skill level. Come solo, come with friends or come train while your kids are attending a camp!

# 成人向けテニスプログラム 一日のスケジュール

IMG BOLLETTIERI TENNIS Typical Daily & Weekly Adult Tennis Schedule

<u>8:00 - 8:30 am</u>	<u>Morning Stretch with Athletic &amp; Personal Development Experts</u>
<u>8:30 - 11:00am</u>	<u>On-Court Training (注：1コートに生徒2名～4名)</u>
11:00 - 11:30 am	Mental Conditioning (Monday only)
11:30 am - 12:45 pm	Lunch in the Clubhouse Dining Room
<u>12:50 - 1:00 pm</u>	<u>Stretching</u>
<u>1:00 - 3:30 pm</u>	<u>On-Court Training</u>

\*• Each day, there will be a different demonstration during the On-Court Training.

Weekly demonstrations will include the following:

- o Forehand Fundamentals
- o Backhand Fundamentals
- o Volley
- o Overhead
- o Serve
- o Return of Serve
- o Approaching Styles
- o Drop Shot
- o Using and Defending the Lob
- o System 5
- o Footwork Styles
- o Doubles Role Playing

- The above schedule is a general outline and is subject to change. Flexibility is provided to accommodate the guest's personal needs and length of stay.
- In times of inclement weather, the program will be held indoors. Session times may be shortened.

また、テニスクャンプの他にも、以下のようなパフォーマンスキャンプがあるようです。  
総合的な身体健康維持を目指したプログラムが準備されているようです。

## 成人向け パフォーマンスプログラム

成人向けパフォーマンスキャンプでは、参加者が IMG Academy 特有のフィットネス体験をしながら、最も気になっている部分を改善することができます（体重増加、体重減少、柔軟性、コア強化など）。本プログラムでは、画期的なトレーニングプログラムを駆使し、あらゆる領域のパフォーマンスを最大限にまで高めていきます。成人参加者のパッケージは、まず評価から始まり、その後、個人のニーズに合ったプランをカスタマイズしていきます。

プログラムオプション: 半日、全日、3日間または5日間    ご利用可能日: 通年

このキャンププログラムには、以下のスポーツ教育および人格形成（自己啓発）の訓練が盛り込まれており、フィットネス全般および総合的な身体（心身：精神と肉体）の健康を目指しています。

- ・ **フィジカル コンディショニング**：日々の運動トレーニングで心拍数を高めるとともに、**体カトレーニングでフィットネス全般を改善**
- ・ **メンタル管理**：思考力と実行力を高めます。
- ・ **トレーニング**：視覚と手の協調関係および反応速度を高めます。
- ・ **栄養**：面談および食生活の提案
- ・ **スポーツ選手の全身管理**：体の不調や衰えを特定して、欠点克服のために正しいエクササイズをプラン  
(日本の超高齢社会における“健康寿命の延伸、健康長寿社会の形成”にも、参考になるプログラムと思います。)



# 成人向けテニスプログラムのコーチ

お世話になりました、コーチを紹介します。以下、IMGのHpより。 <http://ja.imgacademy.com/sports/bollettieri-tennis/coaches>

## Jimmy Royaltyコーチ

成人向けテニスの責任者です。1990年代半ばよりテニス業界で仕事をしています。2010年以降、IMG Academyテニスのグループリーダーを務めています。プログラム全体を統括しています。



## Roger Blackburn コーチ

1991年よりIMG Academyテニスプログラムに在籍しています。Jimmyコーチとともにプログラム運営し、フットワーク、System Fiveなどの詳細な説明を情熱的に行ってくれていました。



ジミーコーチとロジャーコーチの名コンビで、アップから当日のコート配置、プログラムの進行、技術的な説明とデモをわかり易く行ってくれました。ムードメーカーでもあります！  
その他にも各コートに1名ずつコーチがつかます。

また、ご紹介したい方として、1978年にニック・ボロテリー・テニスアカデミーを創設しました **Nick Bollettieri** さんです。テニス界で最も大きな影響力をもつ人物の一人。スポーツの枠を超えた伝説的な存在です。

80歳を超える現在も、何事にも情熱を持ち早朝からエリートジュニアへのコーチを含めた様々な活動をしているようです。

※[ボロテリーさんの紹介のページ](#)を見て下さい。私も、室内でジュニアを指導していたボロテリー氏を観かけました。



もう一人、ご紹介致します。日本の大阪出身の**佐藤悠史** (Hisashi Sato) コーチです。偶然にお会いしまして、お話をさせて頂きました。アジアのプレイヤーのコーディネータも担当しているようです。今後のご活躍を祈念致します。

## 佐藤コーチより

”お問合せがありましたら、直接に連絡下さい”とのメッセージを頂いております。

[Hisashi.Sato@img.com](mailto:Hisashi.Sato@img.com)

(大変ご多忙ですので、直ぐに、お問合せに対する返事が頂けない場合もあります。)



1日プログラムにおいて、オンコートのトレーニングは、午前8時から11時までの3時間、そして午後2時間半です。そして、1コートの生徒数は2～4人ですので、トレーニング中のコーチとのコミュニケーション、ボールを打つ機会は、非常に密度が高くなります。待っている間もなくコートの前後左右に走らされ、いや走り回り、思う存分ボールを打つことができます！まさに、ブートキャンプのようなトレーニングです。しかも、30歳代でも60歳代でも同じメニューです。もちろん、休憩をとれますが、非常にチャレンジングな時間を過ごすことができます。（30歳以降、これだけハードなトレーニングをした記憶がありません・・・！） ⇒ ***I'm still young in sprit and at heart.***

### ☐ Morning Stretch with Athletic & Personal Development Experts (8:00 - 8:30)

8時から30分間は、ウォームアップ、ストレッチ、そしてフットワークのトレーニングです。この30分をしっかりと行くと、かなりのエネルギーを消費します。（皆さん、省エネモードで対応していました！）

### ☐ テニスプログラムの紹介 先にも紹介いたしましたが、プログラムには、

- o Forehand / Backhand Fundamentals
- o Volley
- o Overhead
- o Serve
- o Return of Serve
- o Approaching Styles
- o Drop Shot
- o Using and Defending the Lob
- o System 5

等があります。その中で、今回は「SYSTEM 5」について紹介します。以前にも、講習会でお話を聞いたことがありますが、より詳細に講義を受けました。コートを5つのゾーンに区切り、それぞれのゾーンにおける打ち方（テークバック、ボールの弾道/高さ）やゾーンの位置づけ（攻撃/防御/ニュートラル）を説明しています。

## ▣ 「SYSTEM 5」 について

コートすべてのゾーンで同様なプレイをするのではなく、個々のゾーン毎に対応して、バックスイングとネット上のボールの高さを、以下のようにわかり易く指導しています。

ゾーン5 : ベースライン後方で、防御的な位置

バックスウィング ; 最も大きく (5サイズ)

ネット上の高さ ; 5サイズ上を通過する高さ

サイズ=ラケットフェース(面)の横幅

ゾーン4 : ベースライン付近で、ニュートラルな位置

バックスウィング ; 4サイズ

ネット上の高さ ; 4サイズ上を通過する高さ

ゾーン3 : ベースラインとサービスラインの間、攻撃的な位置

バックスウィング/ネット上の高さ ; 3サイズ

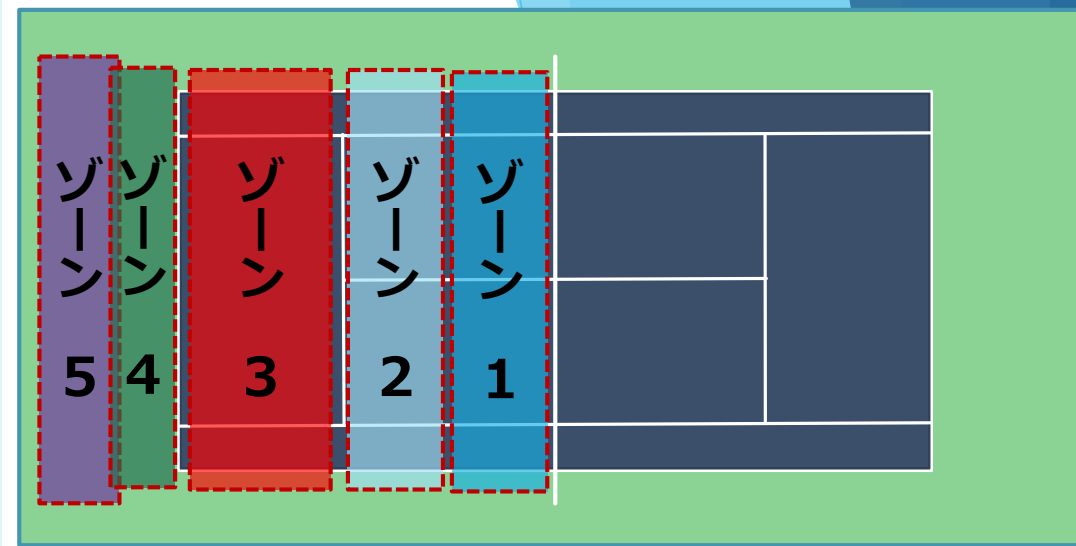
ゾーン2 : サービスライン付近で、アタック/決めるべき位置

バックスウィング/ネット上の高さ ; 2サイズ

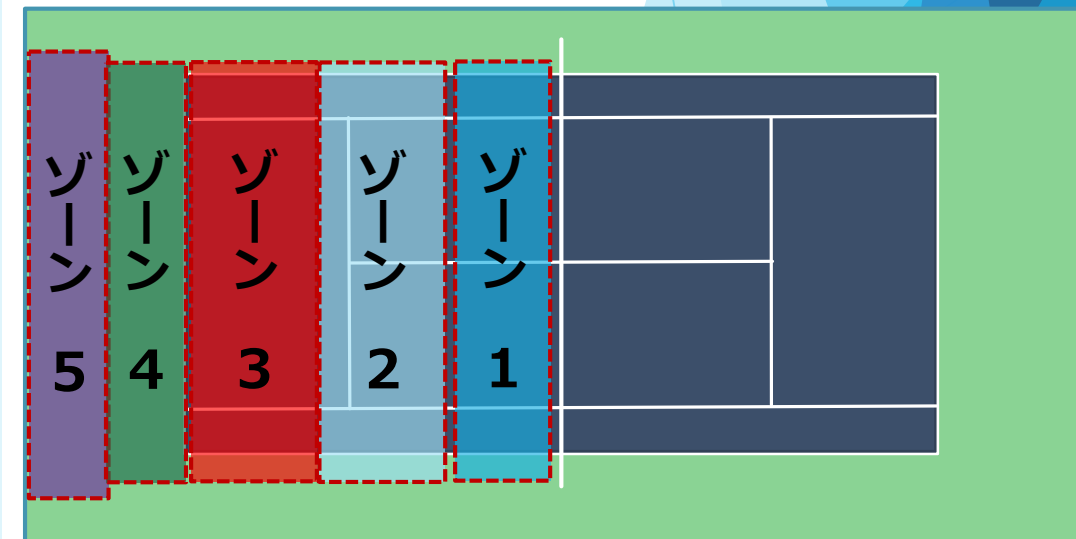
ゾーン1 : ネット付近で、確実に決めるべき位置

バックスウィング/ネット上の高さ ; 1サイズ

フォワードスウィングは、すべて同じ5サイズです。(グリップエンドを相手側に見せる。)



注 : 各ゾーンは、個々の選手の技術によっても異なってきます。特に、**ゾーン3**は、“このエリアには留まらない。no man's land”(No parking zone)エリア、日本ではDead zoneと呼ばれています。また、下の図のように、ゾーンの範囲も異なって指導しているところもあります。(補足 : ゾーン3のネットよりところに根を下ろして、ミスをしないテニスをするスタイルもあるようです・・・)



## ▣ 「フットワーク」

1. ニュートラル スタンス(N) : ベースラインの中央付近でのスタンスで、前に踏み込んで打つスタンスです。但し、高いボールを打つ時はセミオープンで打ちます。

2. セミオープン スタンス(SO) : ベースライン中央から離れて打つ時で、ボールの後ろに外側の足をセットして打つスタンスです。

3. オープンス タンス(O) : コートサイドに大きく離れたところで打つ時です。

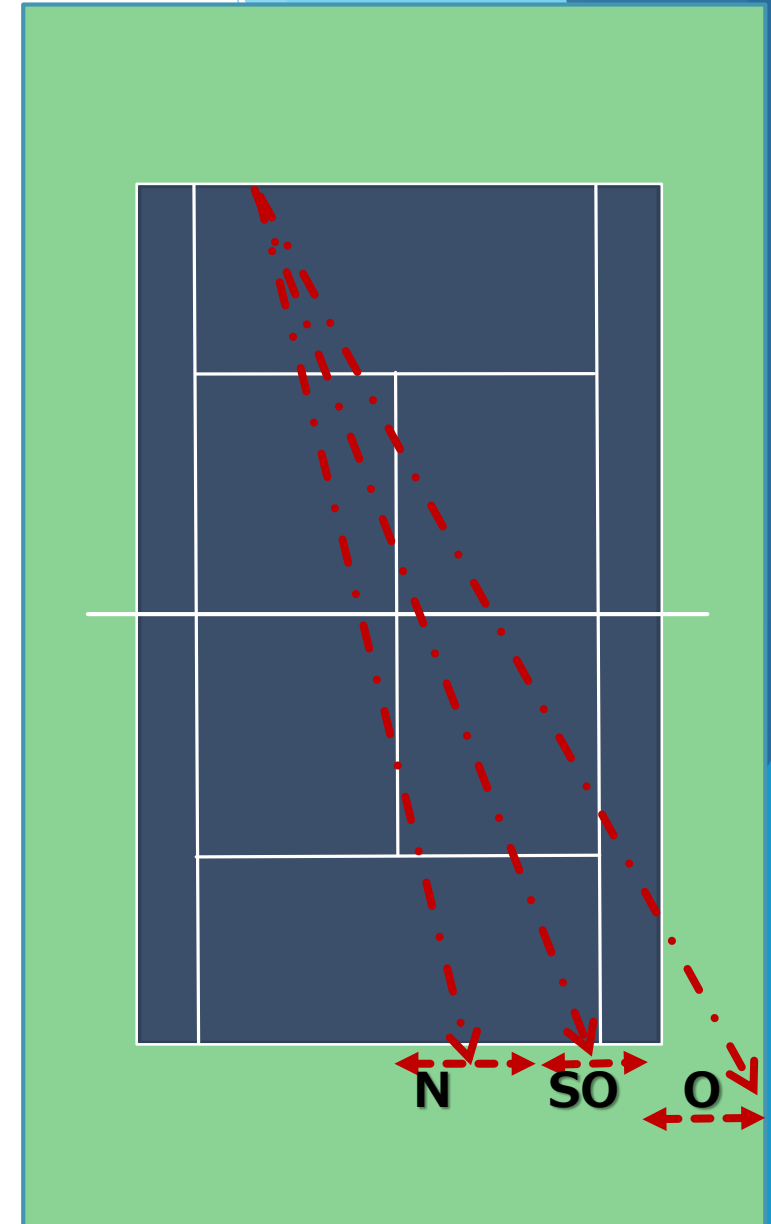
深く押し込まれたときには、Buggy whip※テクニックを使って打つ時もあります。

※馬車を操る人のムチを振る姿に似ていたことから付けられた名前のフォアハンドショット、またの名を「リバースフォアハンド」とも呼びます。ナダル、錦織、シャラポアらも多用します。このショットは左右に振られて苦しい体勢の時や打点が遅れた時にスピンで返すショットとなる。

4. アプローチ スタンス(A) : ベースラインからネットつめる時のスタンスです。低いボールを打つ時には、前足で軽くジャンプしながら打ち、前方につめていきます。

また、ボレーアプローチ、スウィングボレーアプローチもあり、アプローチスタイルとして、詳しい説明が必要のようです。

フットワーク、スタンスについては、多様な方法がありますので、わかり易く説明するのが難しいです。補足資料のサイトを参考にして下さい。





# おわりに

IMG Academyでは、スポーツ教育および人格形成（自己啓発）の訓練、総合的な身体の健康等の様々なプログラムが準備されており、フィジカルコンディショニング、メンタル管理、栄養等々があります。今回の3泊4日での訪問では、広大な施設、多くのプログラムのほんの一部しか見ることができませんでした。非常に密度の濃い4日間を過ごすことができました。

右上の写真は、「John R. Wooden Center for Character & Leadership(人格形成とリーダーシップ)」のエントランスです。中央の「Athletic And Personal Development Academy Program」には、様々なプログラムあります。そして、その上には、

★“成功は、トリックや簡単な方法でなく、非常にハードな練習を通じて得られる。”

★あなたは才能でトップになるかもしれないが、そこを維持するのは人格である！

錦織選手は、「もう勝てない相手はいない」と言いましたが、強い意志を持ち、猛練習を行った結果として、自分を信じ・自信が持てるので、決して過信ではないと思います。

天性に加え強い意志のもと、絶え間ない努力と激しい練習のプロセスを通じて、自分を信じる心（self-confidenceでなくself-belief\*）を持つことで、偉大なチャンピオンになることができます。結果主義でなく、プロセス志向が大切です。（\* New York Tennis Magazine Sep. 20, 2013

Boosting On-Court Confidence Through Proper Preparation', [Marge Zesinger](#) IMG Academy Bollettieri Tennis coach)

テニスも人生も、向上心を持ち、前向きにとらえ、プロセスを大事にし、

進化していこうという気持ちを持ち続けることが大切です。

“**BECOME MORE and MORE** . . .” の精神で！

July 2015 Y.TANAKA



錦織圭のコメント： IMG最新のホームページより (7月11日付2015年 [info@imgacademy.com](mailto:info@imgacademy.com)より)

*“I came to IMG Academy when I was 14 to be one of the best athletes in the world. Since then I’ve reached the top-10...*

*No matter what you play, IMG Academy can help you to be one of the best athletes.”*

*Kei Nishikori IMG Academy alumnus and #5 ATP ranked player*

- See more at: <http://imgacademy.com/sports/bollettieri-tennis/atp-and-wta-training#sthash.3SdDQyAP.dpuf>

# *Thank You*

誤字脱字等あると思いますが、ご勘弁下さい。

## [補足資料等について]

### IMG Academy

(成人向けテニスプログラム) 日本語 <http://ja.imgacademy.com/sports/bollettieri-tennis/adult-tennis-programs>

(Adult Tennis Programs)英語

<http://www.imgacademy.com/sports/bollettieri-tennis/adult-tennis-programs#sthash.K6UVIqUm.dpuf>

IMGアカデミー日本正規取次代理店。Japan Sports Training <http://japanst.jp/index.html>

### フットワーク・スタンス等

・ テニスナビhp : [http://www.tennis-navi.jp/expert/technique/player\\_men/kei\\_nishikori/019640.php](http://www.tennis-navi.jp/expert/technique/player_men/kei_nishikori/019640.php)

・ Daily Tennis Lesson (You Tube) : <https://www.youtube.com/user/DailyTennisLesson>

Buggy Whip Technique | BUGGY WHIP FOREHAND <https://www.youtube.com/watch?v=9bveacKIQD8>

#### ・ [TennisCoachTV](#)

Open Stance vs. Closed Stance Tennis Forehand <https://www.youtube.com/watch?v=FDfYvkk-e84>

### システム5について掲載しているホームページ

・ ストロークの新しい考え方 システム5 テイクバックを考える <http://tsukisan.cocolog-nifty.com/blog/2010/02/5-8712.html>

・ テニスを変える 新発想 システム5 2010.02.21 Sunday <http://blog.art-sports.shop-pro.jp/?eid=449309>