

事業報告書  
2026年2月7日  
事業番号:2-2  
事業名:セミナー事業

報告者:井本善友

日時:2026年1月26日 9:00~17:00  
場所:ブルボンビーンズドーム  
内容:サービスとフットワークの指導法のアップデート  
派遣スタッフ:竹内映二、横山 正吾  
参加者:32名



#### 【活動目的】

主に現場で指導をしている方々同士が情報交換出来るプラットフォームを提供すると同時に、定期的に最先端の情報を提供することを目的としたワークショップ。

1月と6月の2回の開催をベースとし、有益と思われる情報はその都度ソーシャルメディアを使って共有します。

現場の指導者が抱えている疑問や悩みに、解決策やアドバイスが提示できるセミナー事業を目指します。

#### 【テーマ】

「フットワークのアップデート」と「サーブ練習の質的向上」であった。単なる技術練習にとどまらず、選手・指導者が持つ既存の考え方を見直し、より実戦的で効果的なトレーニングへと発展させることを目的として実施した。

「フットワークが良い」とは何か

目的を持ってバランスを取り、正確に動けること

と定義した。

単なるスピードではなく、

どこへ

いつ

どのように

動くべきかを判断し、最適な動きを選択できる能力こそが重要であることを強調した。

「予測」

良いフットワークを実現する最大の要素は 予測力 である。

選手の動きは常に

自分が打つ前

打つ瞬間

打った直後

相手の体勢

相手の返球

といった情報をもとに更新されていく。

予測が早ければ早いほど準備は早くなり、反対に

「相手の打球を見てからのリアクション」になるほど動きは遅れ、対応に時間がかかる。

そのため、

いかに「自分が打つ前」に予測できるか

いかに「相手が打つ前」にコートの基本エリアをカバーできるか

という思考プロセスの重要性を、理論と実技の両面から確認した。

フットワークのバリエーション

予測を実際の動きに変えるためには、多様なフットワーク技術が必要となる。

本講習では主に以下のステップを整理した。

クロスオーバーステップ

シャッフルステップ

ランニング

バックラン

特に「サイドステップ」という表現は、横方向に限定されやすいため、より汎用性の高い概念として

スプリットステップの整理

スプリットステップについても、状況によって大きく5つのパターンに分けられることを確認した。

その場でのスプリットステップ

前方から後方へのスプリット

後方から前方へのスプリット

サイドに動きながらのスプリット

あえてスプリットしないケース

このようにスプリットステップ一つをとっても多くのバリエーションがあり、

それぞれをどの年代で・どのタイミングで導入するか が育成上きわめて重要であることを共有した。

サーブに関する取り組み

(1)練習方法の改善

サーブ練習は「ただ反復して打つだけ」の単調な形になりやすいという課題がある。

そこで今回は、

2人で対戦形式にする

得点要素を取り入れる

競争性を持たせる

といった方法により、より実戦に近いサーブ練習のアイデアを提案した。

(2)技術的ポイント:ショルダーパッキング

技術面では重要なキーワードとして「ショルダーパッキング」を紹介した。

これは

肩甲骨を正しい位置にセットし

体幹と腕の一体性を高め

安定性とパワー伝達を向上させる

ためのテクニクである。

トレーナー横山氏の協力のもと、理論説明と実演を交えて実践的に理解を深めた。

## 【まとめ】

今回のテニスジャムでは、  
フットワークの本質を「スピード」から「予測と正確性」へと再定義  
多様なフットワークバリエーションの整理  
サーブ練習の質の向上と実戦化  
ショルダーパッキングなど身体機能面の理解  
という点で大きな成果が得られた。

参加者にとって、日々の指導や練習内容を見直すきっかけとなり、  
競技力向上に直結する有意義な講習会となった。

今後も理論と実践を結びつけたテニスジャムを継続し、指導者・選手双方のレベルアップに貢献していきたい。

