

# Teaching Beginners The Danish Way

【デンマーク方式の初心者指導】

ハンス・フランツェン

P T R財団のコーチ・ヴァーディック基金のおかげで、2005年のP T R国際テニスシンポジウムで講演の機会を得ることができ、また、新しいアイデアに積極的に耳を傾け、情報や指導法を共有し合おうとする素晴らしい仲間達に出会えたことに感謝します。

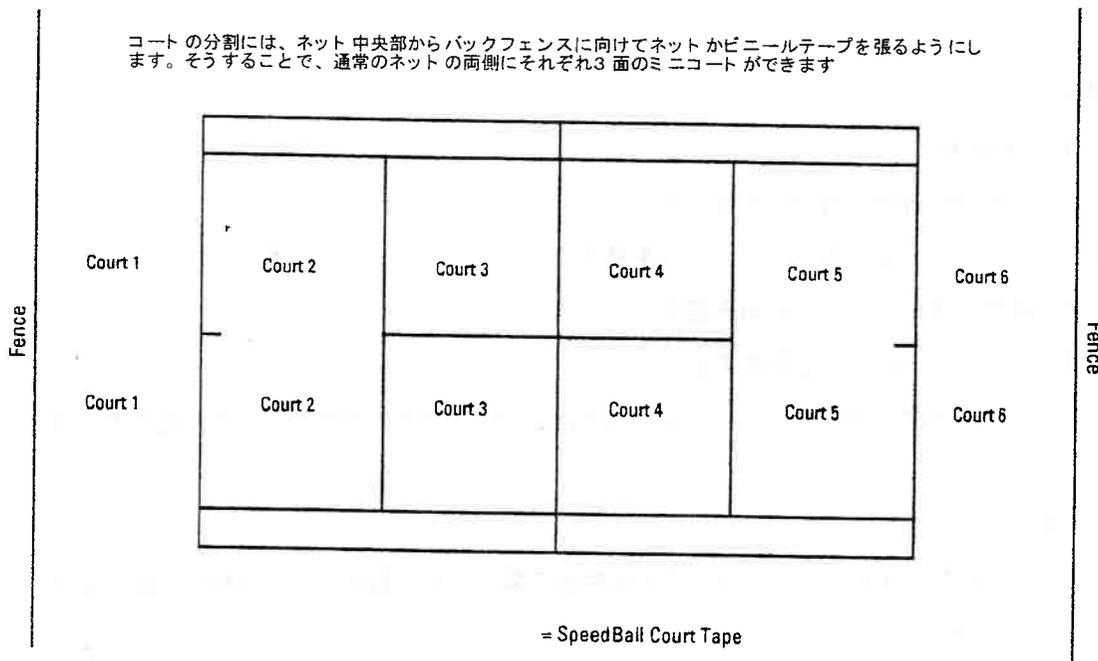
2000年のウィンブルドンの開催時に開かれたテニス指導者会議で、初めてGame Based Approachに触れました。その時に、これこそが私が求めていた初心者への新しい指導法だと感じました。当時私は、従来の生徒を並べてフォアハンドやバックハンドの打ち方を繰り返し練習し、殆どテニスのプレーをしない指導法に疑問を持ち、何か良い方法はないものかと思案していました。生徒は、指導者への依存度が高すぎ、ゲームができるようになる前にしっかりした技術を身につけようという傾向が強かったのです。教わっている技術をいつどのように使ったらよいかということに無頓着だったのです。そういった状況が、デンマーク方式の新しい初心者指導法の開発のきっかけとなったのです。

## 【基本原則】

- ・ Keep it simple. (シンプルに)
- ・ ネットやその代替物を用いて練習する。
- ・ 最初は、ラケットではなく手でボールを扱う。
- ・ 生徒の両手の甲に、大きな×印を書く。
- ・ 生徒は、手とボールだけに集中する。
- ・ コーチかパートナーはネット越しにボールを出し、生徒はそれを手で受けたり止めたりする。
- ・ バックスイングはしない。
- ・ ボールを受けたり止めたりした後、手を反対側の肩の上まで動かし、×印が顔に向くようにする。(=フォロースルー)
- ・ 新しい技術導入は、まず手とボールだけで行い、コントロールやストロークの感覚が理解できたところでラケットを用いる。
- ・ 「失敗」に類する表現は避け、「試行」であることを強調する。
- ・ 12人以上生徒がいる場合には、テニスコートを6つに分割する。そうすることの利点は；
  - ・ 生徒間の交流がしやすい。

- ・ 指導者が全員の行動を把握しやすい。
- ・ パートナーの交代がより早くできる。
- ・ 全員とプレーできる。
- ・ レッスン以外で練習する仲間を見つけやすい。
- ・ 運動量が多い。
- ・ チームとしての意識付け。(それぞれに、名前を付けるとより効果が上がる。)

まず、スピードボールを使っての練習から、柔らかいトランジションボール、そして、普通のテニスボールを使っての練習という段階で移行します。上述のミニコートでの練習にはスピードボールが最適です。コートの分割には、ネット中央部からバックフェンスに向けてネットかビニールテープを張るようにします。そうすることで、通常のネットの両側にそれぞれ3面のミニコートができます。そして、生徒達に下記の8つの段階での練習をさせます。スピードボールでの練習から、使用ボールも段階的に変更してゆくことで、フルコートでのプレーにつなげることができます。



### 「8段階初心者指導デンマーク方式」

第一段階	<b>ラケットを使わないコーディネーション・ドリル</b> (全員の両手の甲に×印を描く。それぞれ両方の手で練習する。)
ステップ 1	生徒はボールを投げあげ、弾ませてからどちらかの手で受け止める。×印はコー

ステップ 2	トに向いていること。 生徒はボールに回転をかけることを試みる。最初は×印がコートに向いた状態から、目の前に見えるようにすることで、ボールに回転がかかる。バランスを意識させるため、上体をまっすぐにし、頭を「固定」させる。
ステップ 3	ステップ2と同様の動作から、人差し指で反対側の肩に触れるようにし、×印が頬に向くようにする。(フォロースルー)
第二段階	<b>ネット越しでのラケットを使わないコーディネーション・ドリル (パートナー練習)</b>
ステップ 1	(ネットあるいはテープを挟んで、それぞれ2メートル離れて立つ。)
ステップ 2	パートナーから出されたボールを、ワンバウンドで受け止める。第一段階同様、利き手とそうでない手の両方で行う。 第一段階のステップ3と同様に、人差し指で反対側の肩に触れるようにし、×印が頬に向くようにする。
第三段階	<b>両手での練習</b>
ステップ 1	生徒はボールをバウンドさせてから、そのボールを手でネットを越すように打つ。
ステップ 2	人差し指の行き先と、×印の向く方向を理解できている。
第四段階	<b>ラケットを用いる (フォアハンドのみ)</b>
ステップ 1	生徒はラケットのスロート部を持ち、ボールがネットを越すように打つ。×印はコートに向いている。
ステップ 2	×印が頬に向くように、ラケットを反対側の肩に乗せる。
第五段階	<b>フォアハンドだけを使っての様々なゲームをする</b>
第六段階	<b>利き手でない手を使っての練習 (バックハンドの導入)</b>
ステップ 1	第四段階のステップ1と同様に、利き手でない方でラケットのスロート部を持ち、ボールがネットを越すように打つ。×印はコートに向いている。
ステップ 2	第四段階のステップ2と同様に、×印が頬に向くように、ラケットを反対側の肩に乗せる。
ステップ 3	生徒は利き手を軽くラケットに添え、緩やかな打球後、ステップ2同様にラケットを反対側の肩に乗せる。ラケットは両手で持っている。 ここまで来ると、生徒はフォアハンドと両手のバックハンドを用いてゲームができるようになる。
第七段階	<b>初心者向けのサーブ</b>
ステップ 1	ネットから2メートル離れて、頭の高さくらいに右手でボールを持ち、左手はトスを上げたように構え、セミオープンスタンスで立つ。
ステップ 2	お互いにネット越しにボールが相手の前に弾むように優しく投げ合う。プレースメントが良くできるようになったら、パワーを加える。
ステップ 3	上手くできるようになったら、1歩さがる。もし、ネットにかけたら元の位置に戻りしっかりと練習しなす。そして、1歩さがり、コントロールとパワーを加え

ステップ 4	で練習する。こうやって上手くできるようになったら1歩さがることを繰り返し、アレーの外側まで行く。
ステップ 5	またネットの近くに戻り、セミオープンスタンスで立つ。左手で顎の高さくらいにボールを持ち、右手は頭より少し高いところに構える。右手にボールをトスし、「上に押すように」と言いながら、右手でボールをネット越しに押し投げる。上手くできたら、ステップ3のように1歩ずつさがる。
ステップ 6	ネットの近くに戻り、オープンスタンスで立つ。ステップ4と同様にトスをする。今度は、空手のように右の手刀で打つ。この場所で、10回繰り返す。
ステップ 7	空手チョップの直前に掌を返し、パートナーの左側に向かってボールを押しように打つ。プロネーションの導入。上手くできるようになったら、アレーラインの後まで徐々にさがる。
ステップ 8	ラケットの各部の説明をする。
ステップ 9	ネット近くにオープンスタンスで、ボールを左手で顎の高さに持ち、右手にはラケットのスロート部を持って立つ。ステップ4から6をラケットを使って行う。段階的指導法を用い、ラケットの長さを徐々に変えてゆく。
第八段階	ラケットを用いてのステップ8が終わったら、ミニコートでデュースコートとアドコートから打つ練習をする。
	<b>Games Based Approachに沿って、通常のコートでの練習ができるようになる。</b>

【筆者略歴】 Hans Frantzen: スポーツ指導も含めた20年の教師経験を持つ。最高のテニスコーチングの教育を受け、ミニテニスに20年以上携わっている。デンマークテニス協会のGrass Roots Tennisの顧問を務め、テニスクャンプや、新しい指導法の開発と実施、また、テニスへの新規人工の取り込みの立案等に関わっている。テニスクラブ運営に関しての斬新的なアイデアや事業計画を開発。新しい初心者指導法を考案し、コーチにも生徒にも効果が現れている。

【翻訳・監修】 鈴木真一: 千葉県柏市 アド・イン桜テニススクール代表 // PTRインターナショナル・クリニック / PTRインターナショナル・テニス・スター / PTRテニス・委員会委員 // 1986年JPTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー / 2001年PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー 受賞

(Website: [www.adin-tennis.com](http://www.adin-tennis.com) / Email: [tennis@adin-tennis.com](mailto:tennis@adin-tennis.com))