

屋島ジュニアテニスアカデミーが大切にしていること 【7つのコーディネーション】

リズム能力	・リズム能力(リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ)
バランス能力	・バランス能力(バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す)
変換能力	・変換能力(状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える)
反応能力	・反応能力(合図に素早く反応し、適切に対応する)
連結能力	・連結能力(身体全体を無駄なくスムーズに動かす)
定位能力	・定位能力(動いているものと自分の位置関係を把握する)
識別能力	・識別能力(道具やスポーツ用具などを上手に操作する)

項目	コーディネーション	プレーの中で
リズム	ボールをバウンド・キャッチさせながら走る・歩く	3つの時間 ① 共有の時間: 相手と打ち合う時間(ニュートラル) ② 相手の時間: (守りディフェンス) ③ 自分の時間: (攻めオフェンス) これもリズムであり、戦術的なテクニクリズムであるリズムステップの力感(足首)上ずった足踏みは×
	ステップ(足)にリズムと腕の振り(動き)を協調	
	真似をする 真似をしながら動く 相手の動きに合わせる	
	音・音楽のリズムに合わせた動き タイミングを合わせた動き	
バランス	崩れたバランスを立て直す動き、動作 片足飛びや両足飛び	全ての資質(コーディネーション)の分母 バランスがプレーにもたらす影響は大きい 静止中のバランス、崩された時に取り戻すバランス 呼吸との関係性も大きい。重心位置、重心軸など、身体 の中心線が意識できることが重要
	片足バランスでの動作 ボールをつく、しゃがむ、タッチするなど	
	動きながらバランスをとる動作 ケンケン つま先バランス	
	空中バランス ジャンプしてボールキャッチして着地	
変換	動くスピードの変換 相手に合わせてスピード変換	スプリットステップからのスピードを上げる動きや、 前後左右斜めと自由自在に動くためのフットワーク クロス～ストレートへのタイミングの動作 ハードヒット～タッチショットへのカモフラージュ要素 も含む。 激しいラリー中の予測外の緩いボールへの対応など
	タイミングの変換 リバウンドボール 予測できない変換	
	避ける動作 ボールを避ける 横の動く、後ろに動く	
	動きの切り替え 横～前、後ろ～横等	
反応	動きから停止へ ダッシュ～ストップ 急ブレーキの反応	0.1秒ボールインパクトから30cmの反応 特にレシーブに影響がでる。 ボールの所に動きだす初動のスピード 様々な情報処理能力も必要、相手の動作、環境など 次への予測力(情報処理)+目で見た反応
	指示されて ターンダッシュ 指示ステップ	
	目で見たものへの反応動作 見えたら動くなど	
	音に合わせて反応動作 聞こえたら動くなど	
連結	身体の交わり動作 フェイントの動き	運動連鎖(チェーンアクション) 動きの順序を間違えないことが重要 目には見えないスピードで手から動き、打つタイミン グは足からの反作用をラケットに伝える。 何度も繰り返すことで滑らかさを習得でき、関節可 動域も重要な要素となる。
	しなやかな動作 力加減やスピードを調節する	
	逆動作 手足の逆動作など	
	動作のつながり	
定位	静止したものととの位置関係 距離、投げる力加減や感覚	空間認識力として重要 絶対空間であるテニスコートの認識 テニスコートのサイズを知る 絶対ラインでの守り(守備範囲) 自分のポジションからの打つ距離と球種の選択
	相手との位置関係 距離	
	高く上げたボールを取りに行く	
	時間的 空間的な認識力	
識別	道具を上手に使う 道具の扱い方	自分の重心位置と打点との距離感 近寄り過ぎ、遠すぎる現象となる 瞬時の反応と飛んでくるボールの軌道と自分との距 離が最適の場所で最適のタイミングでスイングするこ とができる能力
	ボールとラケットの距離	
	ボールを高く上げて手をたたく回数	
	何々で何にかをする動作など	