

テニス **Tennis** 観戦ガイド

観戦グッズやマナー、見どころを
事前にわかっておくと試合に集中できます。



準備編 ~服装&持ち物~

気候に合わせて過ごしやすいもの

基本的にドレスコードはありません。天候や気温に合わせた過ごしやすい服装が一番です。ただし、テニスの試合は長ければ5時間に及ぶものもあるので、寒暖差等に対応できる服装を選びましょう。

天候に合わせたグッズを持参

飲み物のほか、座席に敷くクッション、オペラグラス、雨具があると快適に観戦できます。夏はサングラスや帽子、冬はひざ掛けなど防寒具があると安心です。

日本リーグのような団体戦では、各チームの応援グッズが配られる場合もあります。

試合編 ~観戦のポイント&マナー~

テンポと駆け引きに注目!

テンポの速いラリーを展開しながらコートを走り回るプレーヤー。激しく動きながら相手の意表をつくショットやフェイントでミスを誘います。駆け引きにも注目してみましょう。

離席はチェンジコートの時に

トイレなどで席を離れる時は、チェンジコートのタイミングで行うのがマナーです。席に戻るのがスタートに間に合わない時は、プレーが切れてから着席します。

団体戦は声援OK!

日本リーグなどの団体戦に限り、ポイント間であれば選手に声援を送ることができます。ぜひ、選手に声をかけて応援してください。

ナイスプレーには拍手でエール

ナイスプレーやウィナー・エースでポイントを取った場合は、大きな拍手を送ると選手は気持ちよくプレーできるものです。ただし、ミスやダブルフォルトがあった場合には、応援の気持ちがあっても拍手を行いません。拍手は心の中だけに留めておきましょう。

プレー中は音に気をつけて

些細な音でも、プレーヤーの集中が切れてしまうことがあるのがテニス。プレー中に声をあげたり、フラッシュを使ってカメラで撮影したりするのはマナー違反です。携帯電話やスマートフォンは、あらかじめマナーモードにしておきましょう。



SHIMADZU
Excellence in Science

C00G-0176
2020年春号

テニスを楽しむすべての人へ

Enjoy Tennis

エンジョイ テニス

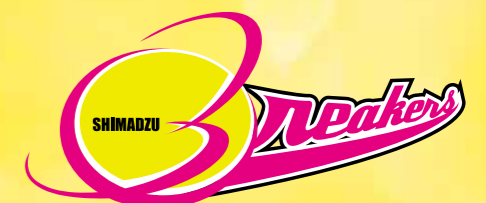


SHIMADZU Tennis Team
SHIMADZU Breakers

For Your Winning

・メンタルコントロール ・ウォーミングアップ

Tennisを楽しむための豆知識
Tennis観戦ガイド



株式会社 島津製作所

「どんな状況でも諦めず、勝利に向かって挑戦する」

SHIMADZU Breakers



1988年に創部した SHIMADZU Breakers。

社員としての業務も担う選手2名とプロ選手5名の計7名が選手として所属しています。



チームの大黒柱

桑田寛子 プロ

JTA ランキング
・シングルス15位
・ダブルス18位
WTA ランキング
・シングルス337位
・ダブルス265位



京の韋駄天

今西美晴 プロ

JTA ランキング
・シングルス10位
・ダブルス31位
WTA ランキング
・シングルス309位
・ダブルス503位



コートの子太陽

大前綾希子 プロ

JTA ランキング
・シングルス8位
・ダブルス17位
WTA ランキング
・シングルス258位
・ダブルス276位



静かなるファイター

加治 遥 プロ

JTA ランキング
・シングルス13位
・ダブルス8位
WTA ランキング
・シングルス346位
・ダブルス138位



燃える若武者

本玉真唯 プロ

JTA ランキング
・シングルス11位
・ダブルス30位
WTA ランキング
・シングルス387位
・ダブルス504位



コートの子戦術家

西本 恵 社員選手

JTA ランキング
・シングルス72位
・ダブルス46位
WTA ランキング
・ダブルス864位

(ランキングは2020年1月現在)



気迫のオールラウンダー

押野紗穂 社員選手

JTA ランキング
・シングルス84位
・ダブルス93位

SHIMADZU Breakers
Official Site



Twitter アカウント
@SMZ_Breakers



For Your Winning

勝利のために Breakers の選手たちが取り組んでいる
体や心のトレーニングをご紹介します。

みなさんも無理のない範囲で、試してみてください。

スマホでも
ご覧ください



メンタルコントロール

普段の練習でできることが試合になるとできない、勝ちを意識すると焦ってしまふ……。勝敗を競うなかでそう感じる方は多いかもしれません。

緊張した場面で結果を意識すると、ミスを恐れて積極的なプレーができずに、相手のリアクション待ちになってしまうもの。体がこわばり、足も止まります。

緊張した場面でも自分のベストを出すためには、うまく心をコントロールすることが重要です。相手や未来をコントロールすることはできませんが、満足できる結果は自分のベストが出せた時に後からついてくるものです。



どんな場面でも 絶対にやりきることを一つ決めておく

「ラケットを振り切る」、「ラケットの真ん中にボールを当てる」、「足を動かす」など、どんな場面でもやりきる、シンプルかつ実行しやすいことを目標にしておくことが理想。緊張した時に陥りやすい状態をあらかじめ想定し、

それを防ぐキーワードを設定します。たとえば、ミスを恐れてボールを待ってしまうのであれば「足を動かして打ちやすいポジションに入る」といったものです。複雑な考えは邪念を生むため、簡単なもの一つに絞ります。



ルーティンをつくる

ずれたガットを直したり、サーブ前にボールをつく回数を決めておいたりすると、常に同じリズムをつくり出せます。いわゆるルーティンです。普段通りに行動することで緊張を緩和させることができます。また、ストレッチや深呼吸でリラックスすることも心がけます。



感情、自分のプレー、ルーティンなどコントロールできるものを精一杯行うことで、ベストが出せます！

スマホでも
ご覧ください

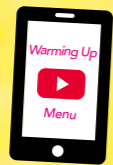


For Your Winning

ウォーミングアップ



動画でご紹介しています



読み取りはココ

「心拍数の上昇」、「怪我の防止」、「体の可動域を広げる」、「その日の状態を知る」……ウォーミングアップにはたくさんの効果があります。特に「その日の状態を知る」ことは、アスリートや定期的に運動する人にとっては欠かせません。

毎日同じウォーミングアップをすることで、その日の体の調子を敏感に感じ、ケアが必要な箇所の把握や試合に向けた調整がしやすくなります。ここでご紹介する内容は、ヨガマットやフォームローラー、チューブを使うのでハードルが高いと感じるかもしれませんが、運動習慣が無い方にも簡単なのでおすすめです。

左のメニューは、体を覚醒させ、可動域を広げる動きを多く取り入れており、ほとんどがゆっくりとした動作です。筋肉の状態や動きを確認しやすく、「その日の状態を知る」ためにも最適なウォーミングアップといえます。

ポイントは呼吸を止めずに行うこと。ストレッチ系の種目は深い呼吸を心がけ、シングルレッグレイズのように瞬発的に筋肉を動かす種目は動作時に息を「ふっ」と吐くようにします。

動かしている筋肉や伸ばしている部位に意識を向けるだけでも、体の張りや動きの良し悪しなど日々の変化を感じ取れるものです。テニスだけでなく、他のスポーツにも生かせると思うのでぜひ試してみてください。柔軟性がアップするので、ご自宅での軽い運動としてもおすすめです。



動画でご覧いただけます

～ Warming Up Menu ～

- * 膝抱えゆらぎ …… 10回
- * つま先で地面タッチ～開脚前屈 …… 5回
- * 膝抱え伸ばし 3秒キープ …… 左右各 5回
- * シングルレッグレイズ …… 左右各 10回
- * シングルレッグサイドレイズ …… 10回
- * シングルレッグクロスレイズ …… 10回
- * 股関節内・外旋 …… 10回
- * シングルレッグレイズツイスト …… 左右各 10回
- * 太もも前のストレッチを加えながら胸椎回旋 3秒キープ …… 左右各 5回
- * 胸椎反らし 3秒キープ …… 5回
- * うつ伏せクロスオーバー …… 10回
- * うつ伏せCアーチ …… 20秒キープ
- * 四つん這い肩入れ …… 20秒キープ
- * 四つん這い背骨曲げ伸ばし …… 5回
- * 四つん這いチューブ胸開き 3秒キープ …… 左右各 5回
- * 四つん這いお尻横振り 3秒キープ …… 10回



横山正吾トレーナー

Breakersを指導する横山正吾トレーナーのウォーミングアップのアドバイス

パフォーマンスの向上や練習・トレーニングの効率化

スポーツの種目によって求められる動きは様々ですが、運動を始めてすぐに良いパフォーマンスができるわけではありません。ウォーミングアップを行っておくことで、運動開始時の身体への負担を軽減し、効率的にトレーニングや練習を行うことができます。テニスの場合、コートでボールを打ち始めてから身体を温めていくのではなく、ボールの打ち始めの1球目からフルで動けるようなウォーミングアップが理想です。

ウォーミングアップの生理学的な目的

ウォーミングアップには、突発的な捻挫や肉離れなどの外傷や、慢性的な痛みなどの障害を防ぐ目的もあります。吐き気の動作の中でも体の反応を良くしておくことで、外傷を予防できるのです。また、柔軟性や可動性を高めることにより、慢性的な障害による痛みも予防できる可能性が高くなります。

■生理学的目的

- ① 筋肉の適応能力を高める
- ② 呼吸循環機能の適応を円滑にする
- ③ 神経の伝達速度を高める
- ④ 筋肉・腱・関節の柔軟性、可動性を向上させる
- ⑤ 体温（筋温）を上昇させる

「体温（筋温）を上昇させる」こと無くして、ウォーミングアップの生理学的な反応は得られません。さらに、呼吸循環系の適応を円滑にすることで、プレー中に呼吸が上がった際の回復を早くする効果も期待できます。

ウォーミングアップを通して徐々に気持ちを高め、動きのスイッチと共に気持ちのスイッチもオンにできるように心がけて行くとさらに効果的です。



テニス Tennisを 楽しむための豆知識

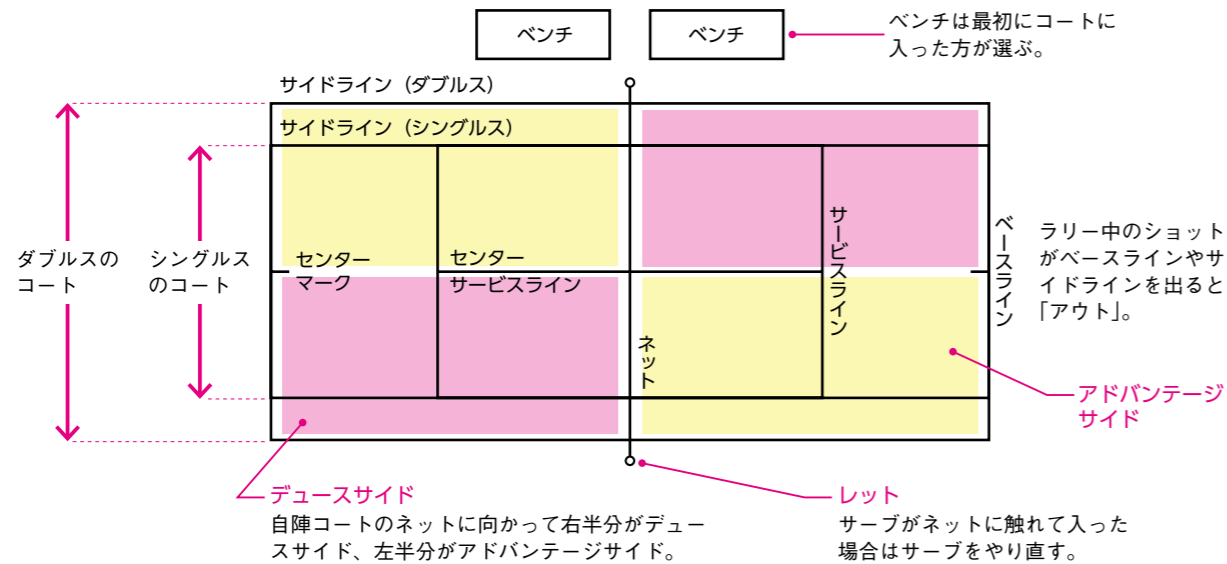
聞いたことあるけどよく分からない…
今さら聞けないテニスに関するあれこれをご紹介します。
これで観戦がもっと楽しくなります。



テニスコートとルール

1人対1人でプレーするシングルのコートと、2人対2人でプレーするダブルスのコートは、サイドラインの位置が異なりますが、サーブを入れる範囲は共通です。
チェンジコートは、第1ゲーム、第3ゲーム終了後

に行い、以降は2ゲームごとにチェンジします。通常は90秒、セット間のみ120秒与えられ、この間に選手は休憩を取ることができます。ただし、各セットの第1ゲーム終了後とタイブレーク・ゲームは休憩がなく、プレーヤーは座ることができません。



サービス/レシーブ

プレーヤーが自分のタイミングで唯一打てる、プレー開始のショットが**サービス (サーブ)**。相手にボールに触れさせることなく、サービスでポイントを取ることを**サービスエース**といいます。これに対し、サービスを返球することを**レシーブ (リターン)**とよびます。

サーバーがゲームを取ることを**キープ**、レシーバーがゲームを取ることを**ブレイク**といいます。なお、サーブのミスは1球目を**フォルト**、2球目を**ダブルフォルト**といい、ダブルフォルトをすると失点となります。

また、サーバーがサービスポジションに入ってから打つまでの間にベースラインを踏むと**フットフォルト**となりミスと判定されます。精神的にダメージが大きいミスです。



スマッシュは最も迫力がある攻撃法です!



ストローク/ボレー/スマッシュ

自分のコート内で一度バウンドしたボールを打つショットが**ストローク**、ネット際でノーバウンドのまま打ち返すショットが**ボレー**、バウンドの有無に関係なく、高くあがったボールを上から強く打ちおろすショットが**スマッシュ**です。

ロブ/ドロップショット/ポーチボレー

高い山なりの軌道のボールを返すことを**ロブ**、ネット際ギリギリにボールを落とすことを**ドロップショット**といいます。

ポーチボレーは、ダブルスの前衛が、後衛同士で打ち合っているラリーに割り込んで相手の打球をボレーすることです。

ロブやドロップショットはラリーのリズムを変えて、得点を狙うための技です!



利き手側がフォアハンド



利き手と反対側がバックハンド

スコアの数え方

テニスはスコアの数え方が独特です。一つのプレーで獲得できる得点を**ポイント**とよびます。サーブ権は交互に渡り、ポイントは

- ・0点 (ラブ)
- ・1点 (15フィフティーン)
- ・2点 (30サーティ)
- ・3点 (40フォーティ)



と数えていきます。4ポイント先取で**1ゲーム**獲得となり、6ゲーム取ると**1セット**獲得となります。

40-40を**デュース**といい、どちらかが2ポイント連取するまで続きます。多くの大会で、ゲームカウントが6-6になった時、次のゲームで7ポイントを先に取ったプレーヤーがこのセットを獲得する**12ポイントタイブレーク方式**が採用されています。

