

ごあいさつ

本書は、単なる技術書ではありません。

テニスを通じて“健康で自立”した生活を続けてもらうための基本書です。

柏商工会議所でジェロントロジー(老年学)のレクチャーを受け

「健康で長生きするために企業が出来ることは、雇用を続けることだ。」との指導をいただきました。

高齢者が仕事を続けながら地域コミュニティとの接点を持ち続けることが、健康寿命の延伸に大きな効果をもたらすという内容だったと記憶しています。

かねてから公益財団法人としてどのようにしたら地元柏に貢献できるかを考えている時に、とても良い話を聞いたと感じました。

そのレクチャーの数日後に齊田憲男氏が TTC に来てくださいました。同氏は国際的な銀行家としてロンドンやニューヨークで活躍された経験と同時に、テニスを通じて様々な交流をされてきた経験をお持ちでした。

私は何か運命的なものを感じたのを今でも強く覚えております。

その後 2014 年 3 月に同氏は TTC に入職され、楽楽テニスを立ち上げ、今日まで延べ 6300 人の方々が楽々テニスに参加してくださいました。

ひとえに同氏の素晴らしいコミュニティーづくりの成果です。テニスを愛し、TTC の理念を理解する同氏の経験と活動を恒久的にとどめたく本編の刊行を企画しました。

“健康で自立する”活動を通じて、皆様の人生がより豊かになることでお役に立てれば幸いです。

2023 年 5 月

代表理事 吉田好彦

まえがき

千葉県柏市の TTC (公益財団法人 吉田記念テニス研修センター) では、シニアを対象にした「楽に楽しい」プログラム「楽楽テニス」が 2023 年 5 月に満 9 年を迎えた。

ITF(国際テニス連盟) が 2008 年に開発推奨した低反発ボールを使用する優しいテニスだ。

低反発ボールは、普通のイエローボールと比較し飛びが遅く、打ち易く、ラリーが長く繋がり、早くゲームを楽しめる。

体に優しく無理なく続けられるので、程良い運動習慣として取り入れられ易い。

毎週水曜日、30-40 名の参加者が、4 面のコートで気楽にテニスを楽しんでいる。

参加者の年齢は 40 歳ぐらいから 80 歳を超え、平均は 60 歳後半となっている。参加目的は健康のため、お仲間に出会えるから、さらに上達したいからと多様である。

加えて、「楽楽テニス」では、お茶会、ミニコンサート、落語会と手作りのイベントも組み込んでいるので、参加者には格好なコミュニティーとなっており、まさに“**健康で自立する**”に繋がるプログラムとなっている。

「65歳からテニスを楽しむ」では、1人でも多くの方がグリーンボールのテニスを楽しみ、“遊び”を心がけるコミュニティーに発展して欲しい。

テニスを楽しく続けるため、テニスの基本をおさらいし、ダブルス・トリプルの戦略的楽しさを再確認する。

ルール・マナーも共有する。

そして、この集まりがそれぞれの方の程良い運動習慣となりそれぞれに**“健康で自立する”**を目指すきっかけになればと思う。

まとめるにあたり

大竹山理映コーチ（元女子プロテニスプレーヤー）と立石光（元 TTC）コーチ、松田玲実コーチに協力していただき、モデルとしても登場していただいた。

また、写真撮影を、楽楽テニスのメンバーの宗田賢二さんをお願いした。

2023年5月

TTC シニアアドバイザー 齊田憲男

目次

ごあいさつ	1
まえがき	3
“健康で自立する”	6
65歳時点の健康余命	8
なぜ、テニスか	9
なぜ、グリーンボールのテニスが良いのか	11
楽楽テニスの特徴	12
本篇 65歳からテニスを楽しむ	
1) 楽しく続ける	16
2) 無理なく上達する	28
3) テニスの戦略を楽しむ ダブルス	36
4) トリプルス(3人制テニス)を楽しむ	42
5) テニスのルール・マナーをおさらいする	50
6) スポーツとは スポーツマンシップ	62
7) コンディショニング	65
8) 「テニスを楽しむ」を持続する	71
9) 「65歳からテニスを楽しむ」のキーワード	73
補足 “フレイル予防”を知る	74

“健康で自立する”

「人は年をとっても**健康で自立し、社会貢献することが重要だ**」

1987年 米老年学者ジョン・ローと社会学者ロバート・カーンが科学誌サイエンスに発表した小論文“*Successful Aging*”に引用されているフレーズだ。

超高齢化社会にあって、人は誰しも「健康長寿」で「豊かに年を重ねたい」と思っている。そのためには“**健康で自立する**”を自覚し、“**健康で自立する**”を目指すことだ。「65歳からテニスを楽しむ」が“**健康で自立する**”を意識するきっかけになればと思う。

厚労省の2020年度データによれば、日本人の平均寿命が、女性・男性とも過去最高を更新した。日本社会の超高齢化が定着し平均寿命が延伸することは喜ばしい。しかし、平均寿命を健康寿命とのデータと比較すると、女性・男性とも平均寿命と健康寿命との差に大きいギャップがあることが分かる。

厚労省 2019年データ

女性	平均寿命	87.44 歳	男性	平均寿命	81.41 歳
	健康寿命	75.38 歳		健康寿命	72.68 歳
	ギャップ	12.06 歳		ギャップ	8.73 歳

平均的データであるが、男性で9年、女性で12年の大きいギャップがある。すなわち健康で自立した生活が困難となり、支援や介護が必要となるリスク期間がいかにも大きいことを意味している。これは、社会的な問題である。いかに健康寿命を延伸して平均寿命とのギャップを縮めるかが急務である。

その意味では、「65歳からテニスを楽しむ」がその一助になれば幸甚だ。

“65歳時点の健康余命”

65歳時点の健康余命は何歳か？

健康余命とは、“健康で日常生活に支障がない期間があとどのぐらい期待できますか”を示す。

ニッセイ基礎研究所が発表した2019年度の概算データでは
65歳時点の健康余命、平均余命は

女性	健康余命	16.71歳	平均余命	24.63歳
男性	健康余命	14.43歳	平均余命	19.83歳

すなわち、65歳の時点で健康ならば、

女性は **81.71歳** ($65 + 16.71 = 81.71$)

男性は **79.43歳** ($65 + 14.43 = 79.43$) まで

“健康で自立する”を期待できると云える。

さらに、女性は89.63歳 ($65 + 24.63 = 89.63$)まで、男性は84.83歳 ($65 + 19.83 = 84.83$)まで平均寿命が伸びることを示唆している。

そこで、「65歳からテニスを楽しむ」では、この65歳時点の健康寿命 **女性は81.7歳、男性は79.4歳** を“健康で自立する”の具体的な目標としていただきたい。それは、65歳の時点から“健康で自立する”を自覚し目指すことによって余命をより質の高い健康長寿につなげることになる。

“なぜテニスか”

テニスは程良い運動習慣として“**健康で自立する**”に繋がるスポーツだと推奨されているからだ。いくつかの研究報告は「テニスは最も健康的なスポーツである」と報告している。

オックスフォード大学 2016年 英国スポーツ医学会誌に発表。平均年齢52歳の男女80306人を対象にした9年に亘る追跡調査では、スポーツを運動習慣としている人と、運動しない人との全死亡リスクを比べ、全死亡リスクを低減しているスポーツの順位付けをした。その結果では、第1位がテニスで死亡リスクを47%低減しており、第2位がスイミングで死亡リスクを28%低減しているとなった。また、テニスは、心臓血管疾患の死亡リスクを56%低減。スイミングの場合は、41%低減した。

デンマーク、コペンハーゲン市 2018年11月公表

被験者8577人の全死因死亡を1991年から25年間追跡調査。座りがちな群との平均余命の延伸を比較すると、スポーツの違いで大きな差がでた。第1位はテニスで平均余命を**9.7年も延伸**した。第2位がバドミントンの6.2年。健康に良いとされるスイミングでも3.4年、スポーツクラブのアクティビティーでは1.5年に留まっている。

米国テニス事業協会の米国スポーツ医学専門チームが
2018年9月 テニスの効用に関するレポートを発表した。

“Top 10 Reasons to play Tennis”

抜粋すれば

- ・ 痩せる
1時間の試合で580-870K カロリーを消費するので
ジョギングよりはるかに消費カロリーが高い
- ・ コミュニケーション、ソーシャルスキルの向上
- ・ ストレスの軽減、認知症防止
ゲーム戦略を楽しむテニスは、考える能力が常に刺激される



“なぜグリーンボールのテニスが良いのか”

2008年にITFが開発・推奨した低反発ボールだが、普通のイエローボールと同じ質感で通常のコートサイズで使える。

イエローボールと比べて良い点は

- ・空気圧を25%下げているので、飛びが遅く、反発力が少なく体に優しい
- ・バウンドが緩やかなので、より自分のタイミングで打てる
- ・ボールのスピード・回転量にもよるが、より自分のフォームで打ち返せる
- ・ラリーが長く続けられ、ゲームをより楽しめる

“健康で自立する”を心がけ“Successful Aging”を目指すシニア層に恰好だと言える。

シニアになると普通のイエローボールのテニスは体にハードなので、ゴルフは続けるがテニスを辞めましたという方が大勢いる。まさに、グリーンボールのテニスは体に優しいので目からうろこだ。一方で、普通のイエローボールに比べて物足りない、勘が狂ってしまうなど、グリーンボールを避ける方々も居られる。

“楽楽テニスの特徴” 使用するボールが体に優しい

普通のイエローボールに比べて空気圧を下げた飛びの遅いボールを使うので、反発力が少なく打ち易くラリーも長く続けられ、より早くゲームを楽しめる。

使用するボールは3種類

2008年にITFが開発、質感はイエローと同じ。

レッド イエローより一回り大きく空気圧が75%低い。
コートはサービスラインをベースラインとする。

オレンジ イエローより空気圧が50%低い。
コートはサービスラインとベースラインの間をベースラインとする。

グリーン イエローより空気圧が25%低い。
コートは通常のコートと同じベースラインを使う。



短時間で楽しく覚えられる

空気圧を下げたボールを使うので体に優しい。

すぐにラリーを楽しめ、短時間でゲームも楽しめるようになる。

気軽な準備で1人でも仲間に入れる。

マナーを覚えれば、社会性も向上。

テニスの戦略性を楽しむ

相手を動かしスペースを作る。

相手との駆け引きを覚える。

テニスの戦略性を磨くことで、よりゲームが楽しくなる。

上達も目指せる

上達をめざしゲームに勝つ楽しさも追及する。

体力面での制約を考慮しながら「無理なく上達する」を目指す。

コミュニティーへの参加

手作りのお茶会を通じた多様なお仲間との出会い。

ミニコンサート、落語会など、After Tennis を楽しむ。

65 歳からテニスを楽しむ

1) 楽しく続ける テニスの基本とは

姿勢



体の軸に意識を向け、出来るだけ背筋をのばし、膝を軽く曲げてすぐに動き出せるように構える。

ボールを待つ状態でもこの構えが基本となる。

ラケットを両手で少し立てて持ち、肩を脱力して構えることで身体の動き出しや打球に合わせたテイクバックが容易になる。



足の運び フットワーク

相手が打つ瞬間にスプリットステップを踏み動き出す。

つま先の向きを素早く進行方向へ向けて、相手の打球に合わせてリズムをとる。フットワークは、歩きの延長としてとらえる。

打ち方

テニスはノーバウンド、ないしはワンバウンドで打つ。

ワンバウンドで打つ場合は、相手が打った瞬間にボールの方向、深さ、スピードからバウンド位置を予測して、打ちやすいポジション・打点に入る。

グリップは軽く握り、打つ瞬間に息を吐いて打つ感じ。

打点はどのような高さでも「重心の前で打つ」を心がける。

重心とは、お臍の 10cm 下あたりを指す。

ストローク

ラリーを続けることが基本。

単に打ち返すのではなく、一打、一打、イメージを持って打つことが大事。

フォアハンドストローク



リズムに合わせてテイクバック

踵（かかと）からつま先 打ちたい方向へ体重を移動する



打点 身体の回転 左足で踏ん張る



フォロースルー 右足は脱力して前へ

フォアハンドストローク (1) (写真はレフトハンダー)



打ち始めから打ち終わりまで体のバランスが崩れない



フォアハンドストローク (2) (写真はレフトハンダー)



ボールが飛んで来たら素早くテイクバック
バウンド地点から離れてスイングしやすい準備



身体の前でボールを捉えて最後まで振り切る

バックハンドストローク



ボールを体にひきつけて、踏み込んだ足でターン



自然な体重移動で前を向く

バックハンドスライス

(写真はレフトハンダー)



ラケット面を頭から頭の上位にセット
ボールのスピード感に合わせてゆっくりスイング



インパクトは比較的真っ直ぐ当てる 後ろから前の体重移動

ボレー

力の入り易い打点になるよう面を準備する。

打点の高さに応じて（スイングの）方向と幅、角度を調整する。

速いボールに対しては自分が壁になったつもりで対する。



バックボレー 中くらいの打点準備



フォアボレー 低めの打点準備

余分な力を入れずラックス
ボールの高さに合わせて準備



インパクトは弾かずに優しく触れる感覚
打ちたい方に重心とラケットを少し移動させる



スマッシュ



落下点を予測し移動

リズムカルにタイミングをとって高い打点で捉える



サーブ

投球動作を参考にサーブの流れを覚える。

グリップはあまり強く握らない。

トスが大事。肩甲骨を使ってトスを上げる。

手先で上げない。

強いサーブよりも、確率を上げることに集中する。

サーブの種類は、フラット、スライス、スピンがある。



トスはできるだけ肘を曲げずに、上げるテンポも

早すぎない方がよい。

膝は軽く曲げる。

打球後に動きやすい

バランスで。



サーブ (写真はレフトハンダー)

4



全体的にゆったり大きく体を動かす。

トスは優しく頭上に上げる。

ボールに向かって大きく体を持ち上げて高い場所で打つ。



2) 無理なく上達する 体力面の制約を考慮しながら

高齢になると、個人差はあるが運動能力が顕著に減退し始める。可動域に制約が出てくる。反射神経が減退する。動体視力も衰える。そこで、このような体力面での制約を認めながら、無理なく上達するにはどうしたら良いか。

いくつかのポイントについて確認したい。

高齢者のテニスでは、怪我をしてしまったら元も子もない。昔出来たことを再現しようとせず、無理に追わない判断力も大事。やり過ぎは厳禁。スピードに頼るプレーは自制することをお薦めする。

フォーム

フォームから入るのでなく、どういうボールを打ちたいかが重要。1球1球、丁寧にイメージを持ちながら打つ。

ステップ

スクエアスタンスに拘らないで、流れを重視する。流れるようにステップを踏み、さまざまなスタンスを自然に使う。

ボールに追いつく

リズムを作り出すフットワークに徹する。

早くボールに追いつくよりも、ボールとの距離感をつかむ。

（足で合わせる）時には追いつけないと判断する勇気も必要。

しっかり止まって打つは基本だが、流れの中で打つことも覚える。

重心を下げて打つ

腰を落として屈んで打つ姿勢は、体力的に負荷がかかる。

低いボールに対して膝を曲げて打つに拘らない。

例えば、ローボレーは、手首を柔らかくしてラケットを落として捉えることもできる。

手首は固める意識でなく、和らげて使う時もある。

チャンスボールを強打する

速いボールは危険なので、スピードはひかえめに。

空いているスペースを狙うか、足元に。

ボディーから上への打球はマナー違反。

サーブのスピードを上げる

パワーに頼らない。

回転の種類と方向を組み合わせサーブの確率を上げる。

フォーム

フォームから入るのでなく、どういうボールを打ちたいかが重要。
1球1球、丁寧にイメージを持ちながら打つ。



自然なステップ

スタートの動作とともに相手
とボールをよく見て予測。
自分の打ちたいボール・コース
をイメージ



イメージ通りのボールが
打てると楽しい

ステップ

スクエアスタンスに拘らないで、流れを重視する。
流れるようにステップを踏み、さまざまなスタンスを使う。
オープンスタンス ストローク例



深いボールは下がってオープンスタンスが打ちやすい



下がらずその場でショートバウンドでも返せる

ステップ

自然なステップにラケットの動きを合わせる。

ポーチボレー例

スタート動作



相手をよく見て
ポーチのチャンスをうかがう

右足(軸足)とテイクバック



左足(踏み込み)とスイング

フットワーク

リズムを作り出すフットワークに徹する。

早くボールに追いつくよりも、ボールとの距離感をつかむ。

(足で合わせる)



時には追いつけないと判断する
勇気も必要。

しっかり止まって打つは基本が、
流れの中で打つことも覚える。

重心を下げて打つ

腰を落として屈んで打つ姿勢は、体力的に負荷がかかる。



低いボールに対して膝を曲げて打つに拘らない。

ローボレーは手首を柔らかくラケットを落として捉えることもできる。手首は固める意識でなく、和らげて使う時もある。

チャンスボールを強打する

速いボールは危険なので、スピードは控えめに空いているスペースか、足元を狙う。

ボディーから上への打球はマナー違反。



サーブのスピードを上げる

パワーに頼らない。

回転の種類と方向を組み合わせサーブの確率を上げる。

サーブが難しいときは

ベースラインに対して横向きからのサーブでなく



正面を向き 少し厚めのグリップで打つと簡単。



3) テニスの戦略を楽しむ ダブルス

ダブルスの基本は、**配球と2人の連携・コンビネーション**。
配球を組み合わせるにより、相手が打ち損じる確率を高め、
相手を揺さぶりオープンスペースを作り、チャンスを広げる。
力任せのプレーでは、思うようにポイントできない。これがダブルスの妙味。

1本の強打に頼らず2球1セットで配球の術を磨く。

打球の方向、深さ、高さを組み合わせる。

打点のタイミングや打球の速度に変化をつけ組み合わせる。

さらにショットの回転種類や回転量・スピードに変化を付けることによりバリエーションが増える。

フラット	真っ直ぐな軌道	スピードは速くなる
	バウンド後も真っ直ぐ	
トップスピン	下から上に上がる軌道	
	バウンド後は上方向へ加速する	跳ね上がる
スライス	下から上に上がる軌道	
	回転のかけ方によってバウンド後加速や減速する	
	バウンド後の高さや方向（外側、内側）を	
	変えることができる	

打球の方向、深さ、高さを組み合わせる。

例 雁行陣ストロークの場合

- ・クロスへの打球と速すぎないボールで前衛の横（アレー）や上にストレートロブ。
- ・深いボールと短いボール
ドロップショットは効果的だが相手の体力レベルに応じて多用は控える。

例 並行陣ボレーの場合

- ・通常のボレーと角度をつけたクロス外側へのボレー。
- ・相手ボレーヤーの足元と高い打点へのボレー。

打点のタイミングや打球の速度に変化を付け組み合わせる

- ・ワンバウンドとノーバウンド打点の組み合わせ。
- ・ストローク、ボレーそれぞれに打点のタイミングを変えてみる。タイミングを変えることで様々な高さの打点となり、慌てて後ろに下がる、無理に前でとるといった体力の負荷を抑えることができる。
- ・打球の速度はスイングスピードだけでなく相手のボールにより、変化できる。相手の強く速いボールへはラケット面を真っ直ぐ向け、小さなスイング幅で打球すると同じようなボールを打ち返しやすい。

広く空くのはどっちかを常に考える。

例えば、相手2人に球を追わせればオープンスペースが出来る。
2バックで守っている相手には2人の間にボールを打つ。
オープンスペースの多い方にボレーする。
コントロール重視の丁寧なボレー。

センターを空けない配球を心がける。
2バックで守備を固めている相手にポーチを強打しても返される
可能性が高い。

時間と空間を支配してゲームを優位に進める。

速いボールが攻撃と考えるのは間違っている。
陣形が崩れているときは、遅いボールを打って時間を稼ぎ、陣形
を立て直す。
繋ぎのボレーは遠くの相手に遅く深く返す。

ダブルスの陣形

- ・ 雁行陣

ダブルスの基本形ともいえる



- ・ 並行陣

より攻撃型の陣形となる



4) トリプルス (3人制テニス) を楽しむ

トリプルスとは

ダブルスにもう1人加えた3人制テニス

3人目のプレーヤーをリベロと呼ぶ。

3人が順番でポジションを交代する。

グリーンボールを使う。

その他は、全てダブルスのルールと同じ



トリプルのスタート

日本テニス事業協会が3人制バドミントンを参考にして考案した。

2018年8月

札幌にて第1回全国トリプルトーナメントが開催される。

2019年12月

東京都有明にて定着していたチーム対抗戦をトリプルのチーム対抗戦に変更した。



トリプルの陣形

- ・ダブルスを基本とする陣形
リベロを後陣に配する



サーブ



基本型

- ・ 前一人、後二人の陣営
守備型ともいえる



サーブ



基本型

トリプルの魅力

グリーンボールなので繋がる

飛びが遅くバウンドの反発が小さいので体に優しい。

ラリー、ボレーボレーが続く。

強打してもリベロがカバーするので、相手に如何にチャンスボールになるような甘いボールを打たせるかがポイントになる。

リベロが加わり戦術が多彩になる

インプレー中は、リベロはどこに動いても良いので、プレー中にポジションを入れ替えることが可能になる。

リベロをどう使うか戦術により頭を使う。

例えば、サービス側の時、最初のレシーブをリベロがカバー
リベロが攻撃的にボレー・スマッシュに入り仲間とポジションを入れ替わる。

ゲーム中にリベロが入れ替わる。

(スタート時点は変更できない)

攻守にメリハリをつける。

チームの連帯意識が強くなる

1球への判断

自分のボールか、仲間に任せるか。

リベロのカバーを信じて無理なボールに手を出さない。

無理な体勢で繋いでも相手にチャンスボールになるようなボールはリベロに任せる。

例えば、バックハンド側に来た足元のボレー、ハイボレー、強打されたボールは、背後のリベロとコミュニケーションを取ってリベロに任せる。

チームの連帯を重視する

繋ぐか攻めるか

戦術を共有する。

ポイントの達成感が嬉しい。

トリプルのルール

ダブルスのルールが基本にあり、リベロが加わることでトリプル独自のルールとなる。

ーリベロに関わるルール

3人目のプレーヤーをリベロと呼ぶ。

リベロは、エンドラインの外側で待機し、サーバーがサーブを打った瞬間にコート内に入れる。

サーブ側のリベロがサーブを打つ前にコート内に入った場合、フットフォールトになる。

レシーブ側のリベロがサーブ前にコートに入った場合は忠告を受ける。

忠告2回で1ポイントを失う。

リベロはサーブと同時にどの場所にも動ける。

しかし、サーブを直接レシーブすることは出来ない。

戦略的には、例えばサーブ側の時、相手レシーバーのショートクロスをカバーするために、最初のリターンをリベロがカバーすることが可能になる。

ーローテーション

トリプルのローテーションは反時計回りにサーブ・リベロ・リベロ・右レシーブ・左パートナー・左レシーブ・サーブの順となる。

リベロと左サイドが連続となるのが特徴。

それ以外は、それぞれのポジションの順序を覚える。

前のポジションで次のポジションが決まる。

サーブ	→	リベロ
リベロ	→	右レシーブ
右レシーブ	→	左パートナー
左パートナー	→	左レシーブ
左レシーブ	→	サーブ

参考までに、サーブから始まるローテーションは次の通りとなる。

サーブ → リベロ → リベロ → 右レシーブ →
左パートナー → 左レシーブ → サーブ

5) テニスのルール・マナーをおさらいする

テニスのルール

ゲーム中のスコア

サーバー側の得点を最初にコールする。

	ポイントなし	0	ラブ	Love
1	ポイント	15	フィフティーン	Fifteen
2	ポイント	30	サーティー	Thirty
3	ポイント	40	フォーティー	Forty
4	ポイント		ゲーム	

0-1	ラブフィフティーン	Love Fifteen
3-2	フォーティーサーティー	Forty Thirty
3-3	デュース	Deuce

デュースは次のポイントを取った方が、アドバンテージ
連続2ポイントで勝者となる。

タイブレークのゲーム

「ゼロ」「ワン」「ツー」「スリー」・・・と得点を数える。

相手より2ポイント以上の差を付けて先に7ポイント取った方が勝者となる。2ポイントの差がなければ、2ポイントの差が付くまでタイブレークを続ける。

サーブ順のプレーヤーが第1ポイントのサーバーとなる。

続く2ポイントは相手がサーブする。

アドバンテージサイド、デュースサイドの順に、その後は、タイブレーク終了まで、2ポイントごとに相手とサーブを交代する。コートサイドは、6ポイントごとにサイドチェンジする。

エンドとサービスの選択

ウォームアップする前にトスをする。

トスの勝者の選択肢は3つある。

1)サーバーになるか、レシーバーになるかを選ぶ

この場合、敗者は、エンドを選べる。

2)エンドを選ぶ

トスの敗者が、サーバーかレシーバーのどちらかを選ぶ。

3)トスの敗者にどちらか先に選ばせる

トスの敗者がサーバー、レシーバーまたは、エンドを選ぶ。

エンドの交代

奇数ゲームが終了したらエンドを交代する。

ダブルスでのサービスの順序

第1ゲームでサーブするチームは、どちらのプレーヤーがサーブするかを決める。

同じように、第1ゲームでレシーバーになったチームは、第2ゲームが始まる前にどちらのプレーヤーがサーブするかを決める。

第1ゲームでサーブしたプレーヤーのパートナーは第3ゲームでサーブし、第2ゲームでサーブしたプレーヤーのパートナーは第4ゲームでサーブする。この順番は、そのセットが終わるまで続けられる。

レット ポイントのやり直し

サービスのレット サーバーはもう一度サービスをやり直す。

- 1) サーブされたボールが、ネット等に触れてレシーブ側のサービスコートに正しく入った。
- 2) ネット等に触れた後、地面に落ちる前にレシーバー又は、パートナーに触れた場合。
- 3) レシーバーが返球の準備が出来ていない時にサーブした場合。

インプレー中のレット

サーブの時に他のボールがコートに転がって来てレットがコールされた場合。

サーバーが第1サーブをフォールトした場合でも、第1サーブからのやり直しとなる。

よくある質問

サーブしたボールが、バウンドする前にレシーバー、又はレシーバーのパートナーに当たった。

－サーブのレットでない限り、サーバーの得点となる。

コートの外にいたプレーヤーが、インプレーのボールがバウンドする前に返球した場合。

－返球したボールが正しく相手コートに入った場合は、プレー続行となる。

コートの外にいたプレーヤーが、明らかにアウトになるボールだからと手をつかんだ場合。

－自分の判断でボールをつかんだ時点で失点となる。

ネットの自分側で打った後、ラケットがネットを越えて相手側につき出ても、そのボールがコートに正しく入った場合は有効返球となる。

インプレー中はいつでもプレーヤー自身、又は、ラケット、着衣等持ち物がネット、ネットポスト等に触れた場合、プレーヤーの失点となる。

インプレーのボールが、プレーヤー自身、又はそのプレーヤーが手に持っているラケット以外の着衣または持ち物に当たった時、プレーヤーの失点となる。

ボールがネットを越して来る前に打った場合、プレーヤーの失点となる。

ボールがバウンドした後、逆回転がかかるか風に吹かれるかしてネットを越えて戻った時、そのボールをネット越しに正しく返球した時そのボールは有効返球となる。

テニスの起源

テニス は 16 世紀 に フランス 貴族 の 遊戯 と して 始ま っ た と 云わ
れ て お り 、 そ の 後 18 世 紀 か ら 19 世 紀 に か け て ヨー ロ ッ パ の
貴 族 の 間 で 大 流 行 し た 。 イ ギ リ ス で は 貴 族 階 級 の 遊 戯 と して
Royal Tennis と 呼 ば れ て い る 。

テニス も 挨拶 で 始 ま る 、 そ し て 挨拶 で 終 わ る 。

テニスは、サーブに始まりラリーに繋がる。

サーブは「Service」=奉仕すると同義であり、ラリーは
「心」と「心」の交換とも言われる。

ラリーが繋がるとテニスは楽しくなるが、ゲームでは一転して
相手の打ち損じを狙ったり、戦略が加わるのでより奥深く
楽しくなるスポーツである。

テニスのマナー

テニスのレベルを問わず、マナーを共有することでテニスが
より楽しくなる。

サービス

サーブが入らなければゲームは始まらないので、ダブルフォールトは極力避けるべき。

フォールトしたボールは返さない。

フォールトしたボールは、ネット際か後方に寄せる。

意思に反して相手コートに打ち返した場合は、「ごめんなさい」と詫げる。

レシーバーは、フォールトをコール、サインを遅滞なくはっきりと相手に分かるようにコールする。

ボールの扱い

ボールの行方は常に追い、ポイント間に速やかにサーバーに返すようにする。

サーバーに返す時のマナー

サーバーに対し遠い人から順番で返す。

相手を取り易い高さにワンバウンド若しくはツーバウンドで返す。

近くからは、ラケットではなく手に持って返す。

コートに転がっているボールをラケットで転がして返すのは好ましくない。

スコアコール

サーバーは、サーブに入る前に相手に伝わるようにスコアをコールする。

スコアコールはサーバーの得点を先にコールする。

スコアが間違っていた場合、相手側は速やかにスコアの間違いを指摘する。プレーヤー同士、スコアコールによってその時点のスコアを確認する。

スコアが分からなくなった時

双方が合意出来るスコアまで遡り、それ以降のプレーを加算したスコアから再開する。

スコアは、サーバーだけでなくコート内のプレーヤー全員の責任である。

アウト・イン判定のコール

ネットより自分側のコートのボールについて判定しコールする。

相手に分かるようにはっきり大きい声でコールする。

ハンドシグナルでも可。

ボールとラインの間にはっきり空間が見えた時はアウトまたは、フォールトになる。

ボールがラインに少しでもタッチしていればグッドとなる。ボールを見失って判定出来なかった時は、相手に有利になるように判定する。グッドとする。

明らかなアウトであっても、アウトのコールをしなければグッドと見做される。

アウト、フォールトとコールした後、グッドと訂正した場合、そのプレーヤーの失点となる。

ダブルスの場合、判定とコールは1人のコールで成立する。ペアの判定が食い違った場合、そのペアは失点する。

判定のタイミングは、ボールが着地したあと速やかに。着地前の判定コールは厳禁。

サービスレットのコール

サービスのレットはレシーバーがコールする。

サーバーが誤ってコールしプレーが停止した場合、サーバーの失点となる。ただし、そのコールにレシーバーが同意した場合、サービスのレットとなる。

そのコールに拘わらずプレーが続きポイントが終了した場合、そのポイントは成立する。

迷惑行為

練習の時でも、インプレー中のコートに入ったり、横切るのはマナー違反。横切る場合は、プレー休止の合間に速やかに移動する。

安全性 相手の顔面や体を狙わない

ーリターン

ストレートのリターンはありだが、相手前衛のボディーを狙うのは慎む。

ースマッシュ

極力相手の位置を確認してスマッシュする。

万が一、相手の正面に当たってしまった場合は、最大限の謝意を表現する。

観戦・応援

応援は拍手が基本。良いショットにナイスショット・グッドショットと賛辞を贈るのは微笑ましい。

しかしミスをした時に咎めたり、大きく失笑するのは厳禁。

ミスに対するヤジや拍手はタブー。

ゲーム中のマナー

ダブルスでパートナーとコミュニケーションを図ることは大事。ミスをしてでも次のポイントのために声かけする。

しかし、ゲーム中にパートナーに対してアドバイスする場合は極力簡潔にして、相手側に迷惑にならないようにする。

ゲーム中に相手に声を掛けたりするのはご法度。

挑発は論外。

フェアプレイ

ゲームを楽しむためにルールを守り相手を尊重する。

6) スポーツとは スポーツマンシップ

スポーツとは

英語の **Sport** からの外来語だが、その由来はラテン語 **Deportare** 「日々の日常から離れる」「気晴らし」を意味している。19世紀後半まで貴族階級の「遊び」とされていた。その後、英国パブリックスクールで「社会性を教育する」目的で教育に取り入れられ、さらに競技としてルールが確立され近代の「Sport」に発展してきた。

日本では、「体育」と呼ばれていたように、体力増強、道徳と品位の向上を目指すとの意味合いが強かったが、最近、ようやくスポーツが本来的に持つ「遊び」の心が理解されだしているようだ。スポーツはアスリートを目指す競技スポーツと運動習慣に繋がる生涯スポーツに大別されるが、ここでは生涯スポーツ、レクリエーションスポーツを対象としている。

スポーツ庁では、スポーツ基本法の中で「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人の権利」と宣言。

「身体を動かすことで「自由に楽しみ」、「遊び」の中に生涯スポーツを見出すことでスポーツの運動習慣となり、健康の自立に繋がる。そして、そのような運動習慣が健康寿命の延伸に貢献する」と言及している。

しかし、いわゆるフレイル予防の観点からは、身体を動かす運動習慣に加えて、文化活動を楽しみ、コミュニティーに積極的に参加するライフスタイルが求められている。

スポーツマンシップとは

「スポーツマンシップに則り正々堂々と戦うことを誓います」
耳慣れたフレーズだが、スポーツマンシップとは何か？

「美しく戦う」「フェアに戦う」との印象でもある。しかし、欧米と日本ではニュアンスが違う。国語辞典では運動能力の高い人をスポーツマンと云うが、欧米では Oxford 辞典に“Good Fellow”とあるように「良き仲間」「かっこ良い人」を云う。

スポーツを通じて養われる社会性を持つことをスポーツマンシップと云う。

仲間を信頼し、戦う相手を尊重する。ルール・審判を尊重する。勇気をもってチャレンジし、全力で挑み且つ楽しむ覚悟に加えて、社会性の観点からはミスに対して謝る力を持ち、立ち直る力を持っている人をスポーツマンシップのある人と呼びたい。

清水善造のエピソード

英国ウインブルドンのセンターコートで強敵チルデンが転倒した時に山なりのボールを返した。エピソードは教科書に美談として語り継がれてきた。しかし、実際は相手が転倒したので驚き慌てた。そして、ボールが山なりの返球になった。結果、試合は負けた。しかし、観衆から万雷の拍手が起こった。その時に、チルデンが「この拍手はあなたへの拍手だよ」と戦った相手を尊重し讃えた光景が美しかった。

これこそが、スポーツマンシップであった。

また、清水善造の謙虚で礼儀正しいコートマナーと絶やすことない笑顔が賞賛された。その後、2人の友情は米国フォレストヒルズでのデ杯決勝戦、日本でのチャリティー試合と、長きにわたって続いたが、これこそが、スポーツマン「良き仲間」“Good Fellow”であった。

7) コンディショニング

コンディショニングとは

健康維持のための必要なトレーニングであり体調を良い状態に整え生活の質を向上する。日常生活でもコンディショニングによって良い体調を維持することが出来る。

“健康で自立する”ために、常に意識すべき習慣である。

コンディショニングの効果

運動のパフォーマンスの向上

怪我の予防

体調の管理

コンディショニングの実践

効果的なトレーニングの継続

比較的楽な低負荷な運動の反復を基本とする

ストレッチング

バランス運動

ウォーミングアップ

筋力トレーニング

食生活の改善

65 歳からのテニスで特に留意すべきところ

日常生活の中で調子が悪い原因を知り、その痛みを治すための身体作りを心掛ける。痛みの原因の多くは、左右差がある、体幹が弱い、身体が硬すぎるにあると云われている。

ストレッチングのメニュー

健康で自立するためには平素の体調管理、コンディショニングが必須だが、65 歳からのテニスでは、怪我の予防のためにもストレッチング等の準備運動が大切。

そこで、いくつかのストレッチングを紹介する。

肩を大きく回す

肩関節と肩甲骨周りの可動域を広げる。

両肘を曲げない。

胸を張り両手を左右に大きく伸ばす。

前回し、後ろ回し 10 回。



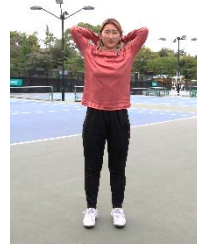
肩周りを内転させる

肩の内転動作をスムーズにする。

両手を曲げて指先で肩を軽くつかむ。

両肘を上にもむける。

両肘を胸の前で合わせる。



肩と腕を伸ばす

肩周辺の可動域を広げる。

真っ直ぐに伸ばした右腕を左腕で挟み

肩と右肩を引っ張り伸ばす。

左右 2 回ずつ反対側も行う。

頭の後ろで右ひじを曲げて左手で右ひじを持ち

上半身を左側に倒す。

左右 2 回ずつ反対側も行う。



両足を伸ばす

脚の筋肉や股関節をほぐす。

両足を広く開き、両手を両膝の上に置きながら左脚を伸ばす。

左脚のつま先を上に向け体を沈めて左脚を深く伸ばす。

反対側も行う。



アキレス腱を伸ばす

アキレス腱を伸ばしてケガを防ぐ。

両足を前後縦に平行に広げて片脚ずつ伸ばす。

両脚のつま先を真っ直ぐ前方に向ける。



太もも裏とお尻を伸ばす

太もも裏とお尻（大殿筋）を伸ばしほぐす。

左膝を上げて両手で抱え胸にぐっと引き寄せ、直後に両手を離す。反対側も行う。

ベースラインからサービスラインまで一歩ずつ進む。

歩いている間は、上半身を真っ直ぐにして胸を張る。

太もも前を伸ばす

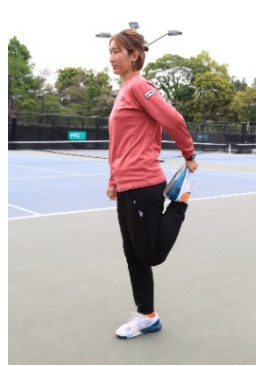
太もも前（大腿四頭筋）を伸ばしほぐす。

左脚を曲げて左手で足の甲をつかみグット引き上げる。

反対側も行う。

ベースラインからサービスラインまで一歩ずつ進む。

歩いている間は、上半身を真っ直ぐにして胸を張る。



ワイドストレッチ

下半身をストレッチする。

左膝を地面につく位に下げ、右脚を大きく前方に踏み出す。

両手を耳の横にくるように頭上で合わせる。上半身を右に倒す。

上半身を真ん中に戻して、今度は左に倒す。

起き上がりながら右膝を地面につく位まで下げ、左脚を大きく前方に踏み出す。

ベースラインとネットの間を往復する。

ネットに着いたら後ろに下がりながら行う。



8) 「テニスを楽しむ」を継続する

「65歳からテニスを楽しむ」では、1人でも多くの人が優しいテニスを楽しみ、それぞれの方の程良い運動習慣になればと願っている。程良い運動習慣が“健康で自立する”の一助となり、結果的にそれぞれの方の健康寿命の延伸に繋がると思われるからだ。

しかし、一般的には、「運動が健康に良い」と分かっているにもかかわらず、運動を習慣化することは難しく、約7割の人が運動を習慣化できていないと言われている。

そこで「65歳からテニスを楽しむ」では、テニスの集まりが楽しく、「楽しむ」を継続できる負担のないコミュニティーとしたい。その結果が、それぞれの方の程良い運動習慣となる。

そのためには、テニスのルールとマナーを共有し、テニスを楽しむ“遊ぶ”を心がける集まりでありたい。そして、その集まりにはコーディネーターが世話役となり、集まることへのアクセントも加えたい。

例えば、上級者を誘っての親睦ダブルスや、トリプルス等のイベントを適宜組み込んだり、テニス以外でもお茶会・ミニコンサートなどの文化的なふれあいを加えたりしたい。それが「テニスを楽しむ」を持続するからだ。

超高齢化社会にあって人は誰も「いつまでも健康でいたい」と思っている。だから**“健康で自立する”**を自分事にして**“Successful Aging”**を目指そうではありませんか！

フレイルとは

健常な状態と要介護状態の中間にあたる虚弱の状態をいう。高齢になると筋力の低下によって体重が減少し疲れやすくなったり歩く速度が遅くなったりする。そこで無理なく体を動かす運動習慣が大事になる。しかし、健康で自立し健康寿命を延伸するには運動だけでなく、社会との関わりや人とのつながりが大きい。フレイルは肉体的な側面だけではなく、精神心理的な側面と社会的側面が相互に深く係わっている。

9) 「65歳からテニスを楽しむ」のキーワード

“健康で自立する”を心がけ、“Successful Aging”を目指す。

グリーンボールを使った体に優しいテニス。

毎回の集まりが楽しい。

集まりに負担がない。

テニスの“遊び”を楽しむ。

多様なイベントも楽しく。

テニスで「楽しむ」を「持続する」

ひとりひとりが“健康で自立する”を心がけ、テニスで「楽しむ」を「続ける」ことは「いつまでも健康でいたい」の一助になり、“Successful Aging”につながる。

それは、健康寿命の延伸となり、いわゆる「フレイル」を遅らせることとなるだろう。

補足“フレイル予防”を知る

“Successful Aging”を合言葉に、「健康で自立する」を目指す。

本篇「65歳からテニスを楽しむ」を纏めるにあたり、東京大学高齢社会研究機構の飯島機構長からフレイル予防に関する貴重なお話を伺う機会を得たのでフレイル予防について補足する。

1. フレイルとは

人は加齢に伴い筋力の低下によって体重が減少したり、疲れやすくなり歩く速度が遅くなったりする。段々と体力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要になる。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼ぶ。

すなわち、健康な状態と要介護状態の中間の状態をいう。

Gerontology（老年学）は1903年にスタートしたと云われている。日本での老年学は欧米に比較して大幅に遅れているが、2009年に東京大学が高齢社会研究機構（IOG Institute of Gerontology）を設置し、学際的な研究機構として先導的な役割を担っている。

2. 2012-2020年のエビデンスベースに基づく新しい知見

IOGは、65歳以上の高齢者 2044人を対象に大規模なフレイル予防研究を2012-2020年の長期に亘り実施した。その追跡研究からフレイル予防に関連した新しい知見を産出した。運動や身体活動がフレイル予防に資することは、これまでも指摘されて来たが、栄養（口腔機能を含む）や社会参加（社会との関わり、人とのつながり）が運動や身体活動とともに大切な要素であり、それらは三位一体となるべき要素だ。

筋肉を落とさない、痩せない、骨折を予防するには、良質なたんぱく質を摂取する食事習慣が大切。また、自分の歯を保ち、嚙む力や飲み込む力等の口腔機能も重要。

3. 活動習慣の違いによる介護になる相対リスク調査

IOGは、自立する50000人を対象に活動習慣による介護になる相対リスクの違いを追跡調査した。その結果は、興味ある知見を見出した。

**「フレイル予防には運動よりも文化活動や地域活動の方が
その効果は3倍ある」**

運動・文化活動・地域活動いずれも 前向きなグループの相対リスク	1
運動もせず人・社会との関わりが少ない 閉じこもりがちなグループの相対リスク	16

運動はするが社会活動・地域活動に 疎遠なグループの相対リスク	6.4
運動は苦手だが、社会活動・地域活動に 積極的なグループの相対リスク	2.2

4. フレイルチェックの開発

IOG は、大規模フレイル予防研究で独自のフレイルチェックを開発した。フレイル予防の三位一体の3要素（栄養・運動・社会活動）に関連する22項目のチェックポイントを各人自らチェックすることでフレイルの兆候を捉える。その継続的なチェックによりフレイル予防を自分事化するプログラムとする。

フレイルは健康障害に陥るリスクが高い状態にあることを云うがまだ自立機能は保持されており可逆性が残されている。従って、早期の時点でフレイルの兆候を明確化し、然るべく対応することで可逆的な回復が期待できる。それは、健康寿命の延伸にもつながり、要介護になるリスクを遅らせることになり一般介護予防事業に寄与する。

5. “フレイル予防”の必要性を知る

エビデンスベースでの知見・開発に基づくフレイルチェックは、各人がそのプログラムに参加することで医療・介護に頼らない自立した健康状態を長く持続する効果につながる。これが、まさに**“健康で自立する”**となる。その為には、1人でも多くの人々がフレイルチェックを自分事化して、継続的に自分の心と体の状態をチェックして早期に然るべき対応をすることが求められる。すなわち、各人が“フレイル予防”の必要性を知ることである。

運動よりも、文化活動・地域活動など、人とのつながりがフレイル予防に効果的である

著者	齊田憲男
発行者	公益財団法人 吉田記念テニス研修センター
監修者	田中香織 吉部紳介
協力者	大竹山理映コーチ 立石光(元 TTC)コーチ 松田玲実コーチ
撮影	宗田賢二 田中香織