

Let's Tennis Let's Tennis  
my first tennis! Let's start!

# はじめてテニス ガイドブック

Let's Tennis Let's Tennis  
my first tennis! Let's start!

「わくわく」「ドキドキ」いろいろな気持ちを抱えて、  
これからテニスをスタートする皆様へ。

マイペースに「よりテニスを楽しんで頂く」ためのガイドブックです。

一回ではなかなか覚えられないとは思いますが、  
一緒に覚えていきましょう！

さあ、楽しいテニスライフをスタートしましょう！

レッツ！  
インドアテニススクール

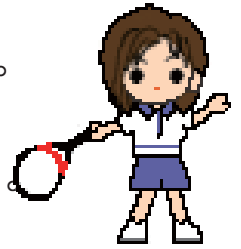


# テニスをより楽しむために①

## 1. スクールを楽しむためのマナー

グループレッスンを行いますので次の点にご注意ください。

- ・コントロールできない強打は行わないようにしましょう。
- ・個別指導の時間は、お客様同士の打ち合いになります。  
→お互いの練習になるように、協力しましょう。



## 2. 安全上の注意

- ・レッスンを始める前は必ず準備体操をしましょう。  
遅れてきた場合も、焦る気持ちを抑えて自分の知っている体操でよいので行いましょう。
- ・足元に転がっているボールはよけましょう。  
踏むと捻挫などのケガの原因となります。
- ・ボール拾いはコーチの指示に従って行ってください。  
他の人が打っている近くでボール拾いを行うと大変危険です。
- ・サーブ練習の時、サーブを打っている人の真後ろは通らないようにしましょう。  
また、隣の人との間隔は空けて練習を行いましょう。
- ・レッスン中の水分の補給は細目に行ってください。
- ・レッスン中、気分が悪くなったり、身体に異変を感じたら、すぐにコーチにお知らせください。
- ・順番を待っているときなども、ボールが飛んでくる事があります。  
周りには注意をしましょう。

## 3. レッスン前の食事のとり方

- ・空腹時の練習はできるだけ避けましょう。  
疲労を感じたり集中力を欠いたりする原因となります。
- ・運動開始 1 時間前までにできるだけ食事を済ませましょう。

運動前の「冷たいもの」は  
身体を動きにくくさせます!?

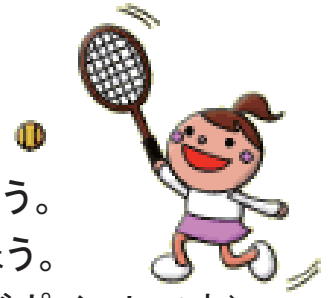




## テニスをより楽しむために②

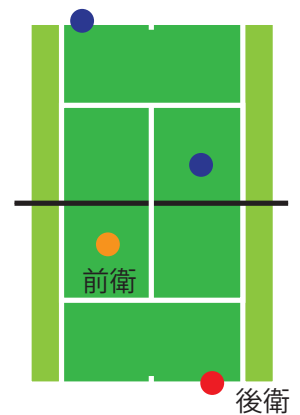
### 4. 皆様同士で打ち合いをする時について

- 打ち合いを始める時のボールの出し方
  - ・ 相手が準備態勢である事を確認してから送球しましょう。
  - ・ 最初は相手にとって打ちやすいボールを心掛けましょう。  
(相手の場所より2mくらい手前にボールを落とすのがポイントです)
  - ・ 指定された場所でお互い打ち合いができるように、  
程度な力加減で打ちましょう。



### 5. ゲーム練習の時について

- 心構え
  - ・ 失敗を恐れずに積極的にトライしてみましょう。
  - ・ 練習したショットを実践の場面で試してみましょう。
  - ・ 楽しみながらゲームに慣れましょう。
- それぞれのプレイヤーの役割
  - ・ 後衛（ワンバウンドで打つ人）は前衛（ノーバウンドで打つ人）に打たれないようにボールを打ちます。
  - ・ 前衛（ボレーをする人）は決め役として効果的なボールを目指して打ちましょう。
- クラスメイトがいいショットを打った時は！？
  - ・ いいショットを打った方には「ナイスショット」と声をかけたり、拍手をしてあげてください。きっと盛り上がります。

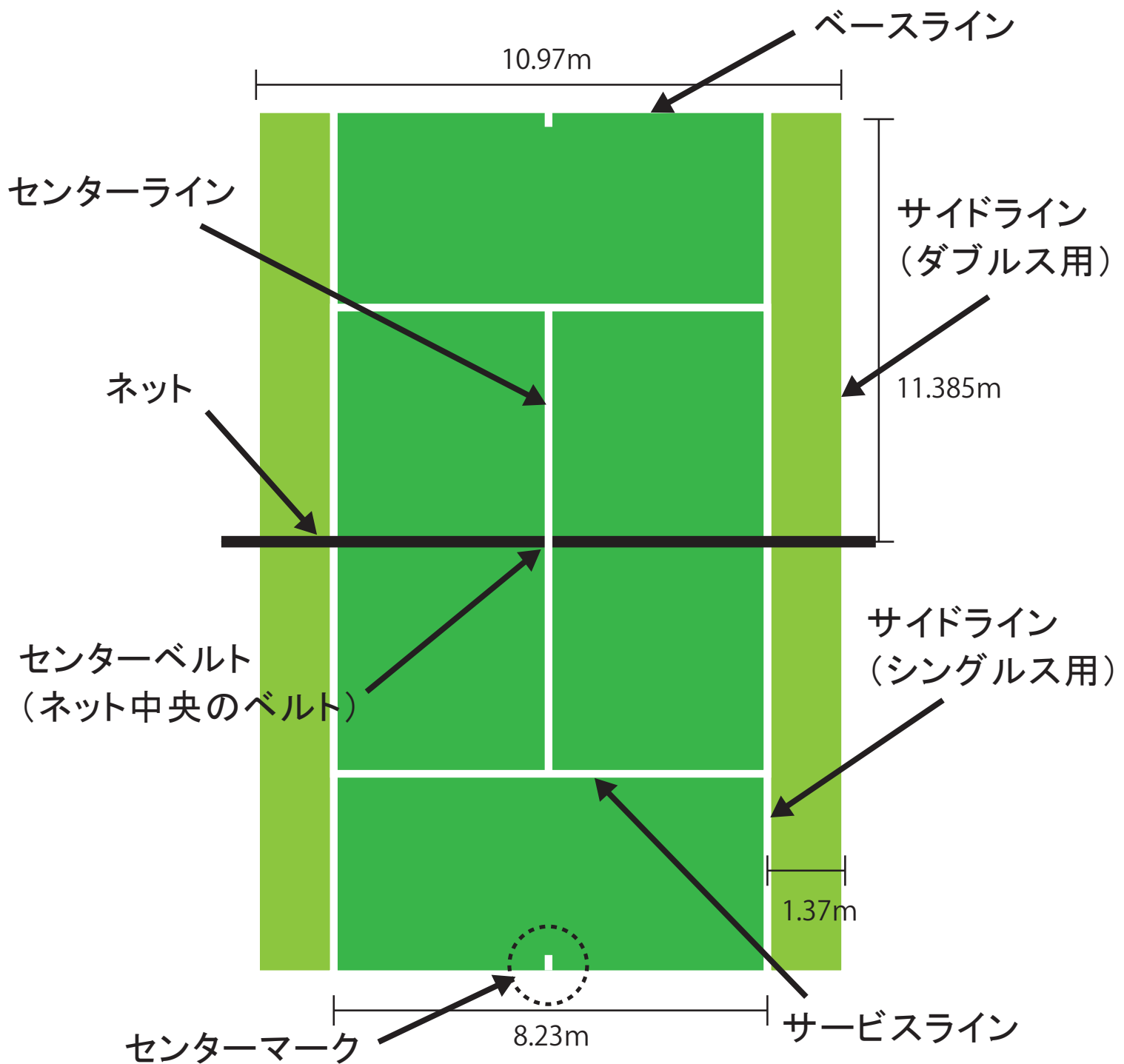


### 6. 進級について

- ・ 「はじめてクラス」の在籍は最長6ヶ月間となります。その後は「初級」への進級となります。
- ・ 進級は、希望のクラス（曜日・時間）を決め、フロントにてお手続きをさせていただきます。
- ・ 進級クラスについては、お気軽にコーチまでご相談ください。



# テニスコートの名称



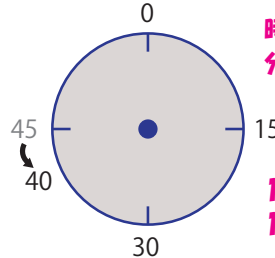
※ラインの名称は立つ位置などの説明でよく使われます。  
徐々に覚えていきましょう。



# テニスのルール（カウント）

## 1. 慣れるとカンタン「テニスのカウント」

- 0ポイント＝0（ラブ）
- 1ポイント＝15（フィフティーン）
- 2ポイント＝30（サーティ）
- 3ポイント＝40（フォーティ）
- 4ポイント＝1ゲーム獲得



時計を思い浮かべると  
分かり易いかも!?

15分ごとに進んでいき、  
1時間（1周）したら勝ち!



※大昔の3点は「45（フォーティファイブ）」だったという通説がありますが、いつの間にか短縮されて「40（フォーティ）」になった？

### 6 ゲーム獲得＝1 セット獲得

ちなみに近い将来、皆様が出場するような試合は、  
通常「1セット先取」が主流です。※1試合約30分くらい？

マクドナルドを「マック」と  
言うような感じ？

点数は、サーブをしている人がサーブをする前に相手に聞こえるように  
言います。その時は「サーブをしているチームの点数」を先に言います。

例：「3-2」なら「40-30（フォーティ サーティ）」

同点の場合は「オール」を使います。

例：「1-1」なら「15-15（フィフティーン オール）」

「3-3」になった時は、2つのルールが存在します。

①「40-40（フォーティ オール）」と数え、4点目を取った方がゲームを獲得

②「デュース」と言い、そこから相手チームに2点差をつければゲームを獲得

※サービスチームが1点取ると「アドバンテージ サーバー」と言います。

※レシーブチームが1点取ると「アドバンテージ レシーバー」と言います。

※アドバンテージをとっても、次のポイントを相手に取られると「デュース」に戻ります。

※地域大会やスクール内で行うゲームでは、時間短縮のため

「40-40（フォーティ オール）」＝「簡単に言えば1本勝負」

で行う事が多いようです。



# テニスのルール（進め方）

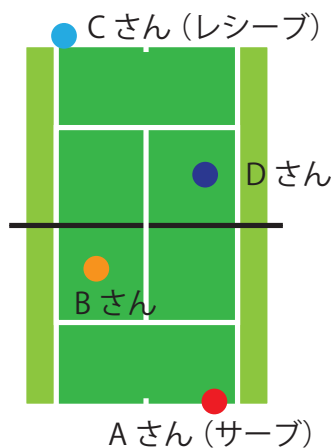
## 2. 試合の進め方

ゲームの前に「サーブ」、又は「リターン」、そして「コート」を決めます。

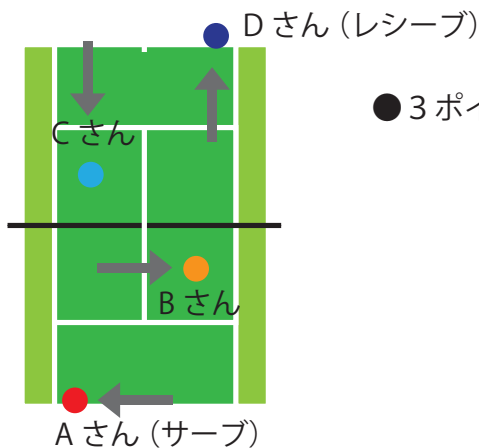
サーブは1ゲームごとに相手チームと交互に打ちます。

※ダブルスの場合は自分のチーム内でもゲームごとに交互にサーブを打ちます。

### ●1ポイント目



### ●2ポイント目



●3ポイント目以降はこれを繰り返します。

ペアでどちらからサーブをするか話し合います。

リターンサイド（右か左か？）もどちらをやるか話し合ってください。

※サーブの順番は「セット」の間は変わりません。

※リターンも「セット」の間は、サイドを変えられません。

ゲーム中は、コート場所も相手チームと変わります。（チェンジコート）

最初は、1ゲーム行った時点でチェンジします。その後は2ゲームごとにチェンジコートを行っていきます。

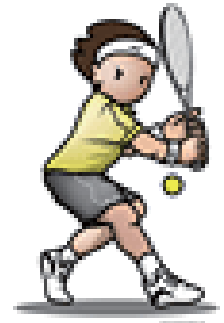
外のコートだと、太陽の場所や風の向きが影響するからコート場所を交代するんだね！



# ショットについて

## 【ショットの名前】

- フォア（ハンド）：利き手側のショットのこと
- バック（ハンド）：利き手と逆の方向のショットのこと



### ①グランドストローク

相手の打ったボールをワンバウンドで打ち返すショット

（例）フォアハンドストローク：利き手側のワンバウンド・ショット

### ②ボレー

相手の打ったボールをノーバウンドで打ち返すショット

（例）バックハンドボレー：利き手と逆の方向のノーバウンド・ショット



### ③スマッシュ

頭上のノーバウンド・ショット

※野球のピッチャーのような動作

※「ボレー」「スマッシュ」をネットプレーと呼びます。

### ④サーブ（サービス）

ポイントを行う最初のショット。

1回失敗（フォルト）しても、もう一回できます。

2回失敗（ダブルフォルト）すると、相手の点数になります。

※自分でボール投げて打つ、唯一のショットです。



### ⑤リターン（レシーブ）

相手のサーブを打ち返すショット。



# ラケット選びの豆知識①

## Q：ラケットの重さが違うとどうなるの？

ボールの飛びに関しては、軽いラケットと重いラケットを同じスピードで振った場合、慣性の力が働く分だけ重いラケットの方がよく飛びます。また、操作性に関しては重いラケットより軽いラケットの方が操作性がよくなります。ボレーボレーなど早い展開の際に有利になります。

	重いラケット	軽いラケット
操作性	悪い	良い
反発力	飛ぶ	飛ばない



●現在は新素材の開発で軽くてもよく飛ぶラケットが多数出ております。ただし、軽すぎると相手のボールが強いと力負けしやすくなります。逆に重すぎるとボールを打つ、打たないに関わらず腕に大きな負担がかかり、ケガの原因になってしまいます。

### 結論！

筋力やフォームに個人差あるので、いつもテニスをしている姿を見ているコーチと相談して選ぶのがベスト！

## Q：ラケットの重量バランスが違うとどうなるの？

前述の通り、ラケットは新素材の開発でどんどん軽量化されていますが、そのため慣性の力が弱くなるので、意図的にラケットの先端を重たくして（→トップヘビー）、相手のボールに負けない力を発揮させるタイプのラケットもあります。



	トップヘビー (ラケット先端が重い)	トップライト (ラケット先端が軽い)
操作性	良くない	良い
反発力	大きい	少ない
手に伝わる振動	少ない	大きい

### 結論！

ラケットのバランスは、その人のスイングスピードにかかわる問題です。持った時に軽くても、振ってみたら重すぎた、という事にならないように色々なラケット試すとよいでしょう！



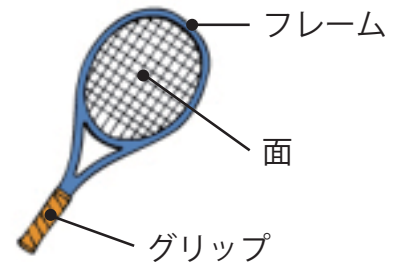


## ラケット選びの豆知識②

### Q: ラケットのフレーム厚が違っているとどうなるの？

一般的には、フレームが厚い方がボールとガットがはねる力をロスする事なく伝えられるので反発性が高いと言われています。厚ラケ・薄ラケの目安は下記の表を参考に見て下さい。

厚ラケ	フレームの厚さ	30mm以上
中厚	フレームの厚さ	25mm前後
薄ラケ	フレームの厚さ	22mm以下



そして、自分のスイングを思い出して

- ①ラケットを大きく速く振りきるタイプ → 薄ラケ
- ②色々なショットの強弱をコントロールするタイプ → 中厚
- ③ラケットをゆっくり、または小さく振るタイプ → 厚ラケ

となります

※自分のスイングが①～③のどのタイプかは、担当コーチに聞いてみて下さい。

### Q: ラケット面の大きさが違っているとどうなるの？

#### ■ラケット面が大きい

- ・スイートスポット（ラケット真中）が横とグリップ方向に大きくなる。
- ・ガットを長く使うため、ボールが当たった時のトランポリンが大きくなり、よく飛ぶようになる。

#### ■ラケット面が小さい

- ・ガットを短く使うため、ボールは飛ばなくなるが、その分ボールをコントロールしやすくなる。

### Q: グリップの太さが違っているとどうなるの？

#### ◎細いグリップ（1・2）の利点

とっさに面をつくりやすく、微妙な操作をしやすい⇒ネットプレーヤー向き

#### ◎太いグリップ（3・4）の利点

激しいスイングをしても手の中でずれにくい⇒ストロークプレーヤー向き

## 結論！

自分の手の大きさに対し、どのサイズが適しているかはプレースタイルによって多少変わりますし、グリップテープを巻く巻かないによっても変わるのでコーチに相談してみてください。



# シューズ選びの豆知識

## 自分に合ったシューズを選ぶチェックポイント5

POINT

1

**つま先に5～10mmの  
空きがあるか？**

シューズを選ぶときの最大のポイントは、自分のかかどにシューズのかかと（ヒールカウンター）がしっかりあった状態でつま先に5～10mmくらいの空きがあり、指が伸び伸びしているかをチェックすることです。常につま先に指が当たっていると、圧迫で爪が死んでしまう恐れもあります。

POINT

2

**「このシューズは何cm」  
ではなく、「このシューズの  
場合は何cm」と考えよう。**

同じメーカーならサイズは同じはず、同一の足型（ラスト）で作っているのならばデザインが違ってサイズは同じ、と考えるのは間違いです。全長が同じでもアッパー全体の作り方が違えば、サイズは微妙に違ってきます。同一品番の色違いでない限り同じではないこともあります。「テニスシューズで何cm」「このメーカーなら何cm」ということではなく、「このシューズの場合は何cm」と考えよう。いつも買っているメーカーのものだから試し履きしなくても大丈夫！なんてことのないようにしましょうね。

POINT

3

**「幅はピッタリ目が一番」**

シューズの幅は、細くもなく、広くもなく、ぴったり目のものを選びましょう。細すぎると外反母趾の原因となります。又最近では各メーカー4E規格の幅広タイプのもも出ていますが、広すぎても瞬時に動けなくなり、捻挫の原因にもなります。

POINT

4

**「土踏まずの位置や高さは  
あっているか？」**

ほとんどのメーカーが、土踏まずの位置に多少のクッションが入っていますが、そのアーチの部分が高すぎて足の甲を圧迫しすぎると、疲れやすくなります。又、自分の土踏まずとシューズのアーチを合わせてシューズの屈曲位置と自分の関節の曲がる部分と同じである事も、シューズの性能を十分に発揮させる為には、重要なポイントになります。

POINT

5

**「テニスソックスを履き、  
シューズのひもはきちんと  
締めて両足を履こう」**

人間の足は左右が微妙に違う。面倒がらずに必ず両足履いてから購入しましょう。このとき、テニスソックスを履き（ストッキングなどで試し履きしたのでは意味がない）、ひもをきちんと通して両足履きましょう。時間がない場合は、基本的に利き足の方を履きます。値札がついてない方の靴、日本の場合はだいたい左足にタグがついていて、右で試す事が多いようです。（日本人は右が利き足の人が多い為）

### ●コートの種類によってシューズは変わる！

シューズにもコート別に種類があり、大きく分けると、

- ・ クレーコート用（土のコート）
- ・ オムニコート用（砂入り人工芝コート）
- ・ ハードコート用（固いラバー状のコート）
- ・ カーペットコート用（その名の通り）



実際プレイするコートに合わせてシューズを選ぶのがベストですが、各メーカーからは、すべてのコート種類に対応した「オールコート用」も販売されています。選べるデザインの多い「オールコート用」を迷ったら選んでも良いかもですね!?



# ガット（ラケットの網）について

## ◎ガットにも種類いろいろ

ガットにもさまざまな特徴の物があります。

「回転がかかりやすいもの」「よく弾くもの」「振動吸収が優れているもの」

「耐久性がいいもの」などがあります。

## ●ガットを素材別で大きく分けると3種類

ナチュラル（天然）	値段は高いですが、打球感も良く振動吸収にも優れています。
ナイロン（合成）	種類も多く一般的なガット。分からなければここから選べばOK！
ポリエステル	耐久性は抜群。他と比べると固めですので、男性や学生向き。

## ●ガットの「張りの強さ」って???

ガットは「張る強さ＝テンション」によって、ボールの飛びに非常に影響します。

簡単に言えば、

低いテンション（40～50ポンド）＝柔らかい・飛びやすい・切れにくい

高いテンション（50～60ポンド）＝硬い・飛びにくい・切れやすい

ということは、今のガットのテンションで、

「飛びすぎるな～、ちょっとアウトが多いんだよね」という場合は、高いテンションで。

「すぐにネットしちゃうんだよ。もっと飛ばしたい」という場合は、低いテンションで。

## ●ガットの寿命について

ガットのテンションは、張りあがった時点から、テンションが下がっていきます。

仮にテニスを全くしないで1週間経過したとしたら1～2ポンドは落ちるほどです。

特に、気温が上がると、緩み易くなりますので（ガットの素材によって多少は異なりますが）「夏は少し高め（2～3ポンド）」に張った方がよいでしょう。

そして、練習時間が増えれば増えるほど、張り上がりから時間が経過すればするほど、テンションは下がります。

週1回テニスをした場合でも、ガットの適正な張りの強さ・ガットの性能は3ヶ月程度で維持できなくなると言われています。

**結論！**

自分に合ったガットを見つけるのは大変なこと。まずは担当のコーチに相談して、一緒にガットを選んでみましょう！



# ウェア（服装）について

Q: どんな服装でテニスをすればいいの??



服装は、下は短パンやジャージの長ズボン、上は夏場なら半袖、冬は長袖のシャツ・温度調節に皆さんパーカーなど羽織れるものを持ってくる、といった感じです。色に関しては、何色の物でも大丈夫です。

また、環境に慣れてきたら、プロの選手が着ているようなワンピースやスカート、テニスメーカーのウェアなどで「オシャレ」してみるのもテニスの醍醐味ですね!?

Q: どこで買えばいいのですか？

大型スポーツ店などで売っている「ランニング用」や「ゴルフ用」、他のスポーツ用でもいいと思います。最近はインターネットショッピングなどで買われる方も増えてきていますね。（サイズには注意しましょう!）

また、アウトレットなどでオシャレな服が安く買えたりするとお得ですね。

## ◎購入時のポイント！



購入時の大事なポイントは、ズボン（もしくはスカート）には「ポケット」が欲しいという点です。練習時に、いくつかボールを持ってプレーしなければならない時がありますので、その都度カゴにボールを取りに行くより、ポケットがあった方が断然便利です。

※テニス用のズボンは、ポケットが少し大きめに作ってあります。

また、シャツに関しては、スポーツですのでスポーツメーカーの「ワンポイント」があってもスポーツっぽくて「さわやか」ですね。

実際には、シンプルな服でスクールに来る方が多いですよ。

**結論！**

**服装は自分なりに好きにアレンジしてOK！ただし、温度調節ができたり、ボールを入れるポケットがあるとベストです!!**