



ナショナルトレーニングセンター

ここは東京都北区にある  
ナショナルトレーニング  
センターです

正式名称  
味の素ナショナル  
トレーニング  
センター  
(通称NTC)



ここで選手の  
サポートを  
するのが  
我々ナショナル  
コーチの  
仕事です



この施設を  
利用できるのは  
基本的に  
JOC  
強化指定選手  
および  
各中央団体の  
推薦を受けた  
強化選手に  
限られており



屋内  
コート

国際レベルの競技者の  
総合トレーニング場として  
平成20年1月21日に  
建てられました

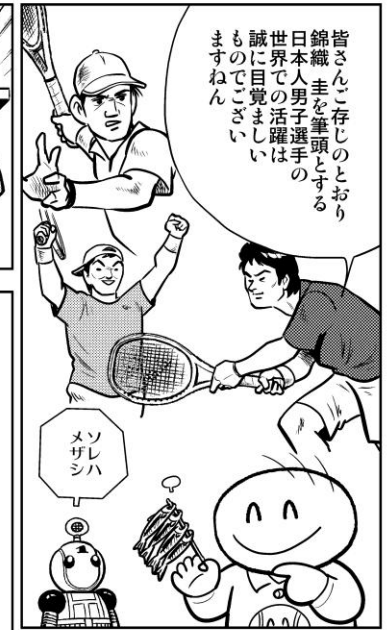
# 日本男子躍進の秘密 Part 1



監修 ● 増田健太郎 (日本テニス協会男子担当コーチ)



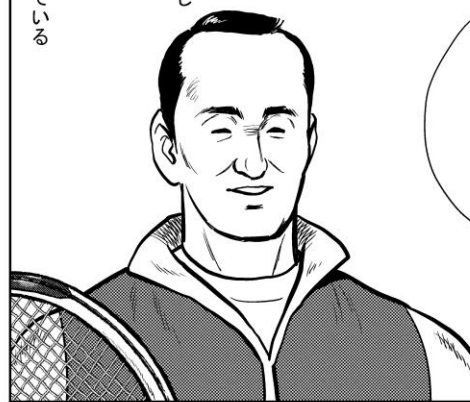
その活躍を  
陰から支えて  
いるのが  
ナショナル  
コーチです



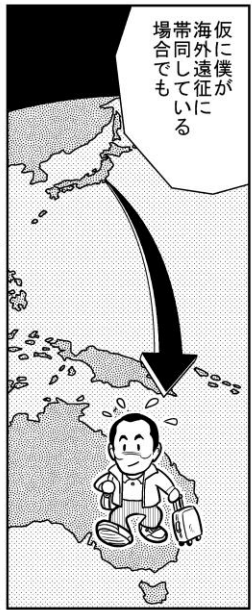
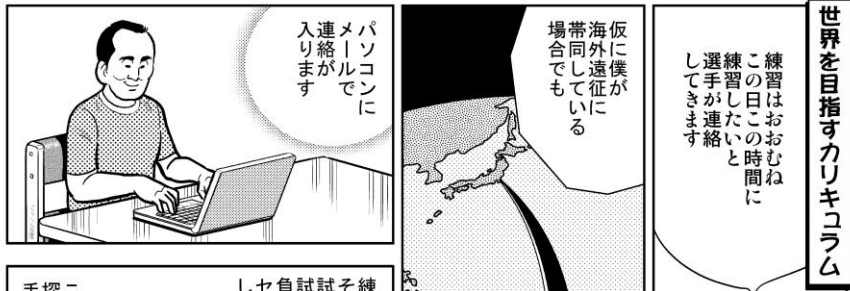
皆さんご存じのとおり  
錦織圭を筆頭とする  
日本人男子選手の  
世界での活躍は  
誠に目覚ましい  
ものでござい  
ますねん

メザシハ

**増田健太郎**  
1971年8月26日生まれ  
神奈川県横浜市出身  
3歳からテニスを始め  
桜田倶楽部、ニックボロテリ  
テニスアカデミーなど名門に学び  
83年全国小学生S準優勝  
湘南工科大附属高校時代は  
IH個人団体、全日本ジュニア  
全日本室内ジュニアと  
国内のジュニアタイトルを総ナメにし  
93、94年全日本選手権S優勝  
JOC強化指定選手  
ATPランキングS最高位3位  
現在日本テニス協会公認  
S級エリートコーチとして  
添田豪、伊藤竜馬らの指導に当たっている



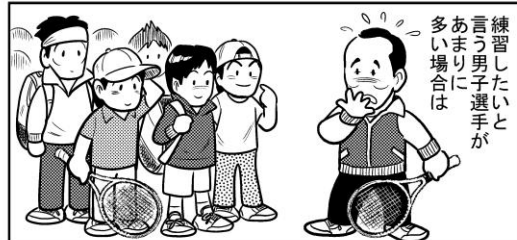
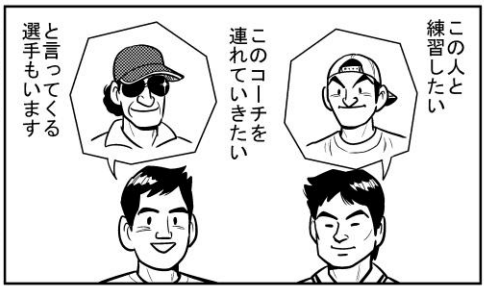
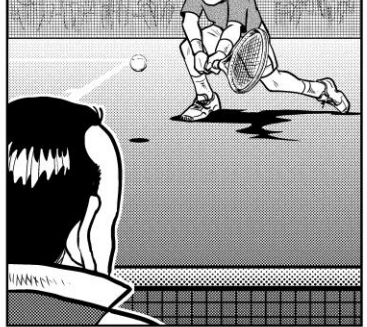
そこで今回からは  
3回にわたって  
ナショナルコーチの  
お仕事について  
増田健太郎  
日本テニス協会  
男子担当コーチに  
お話をうかがって  
いこうと思っ  
ています



**世界を目指すカリキュラム**  
練習はおおむねこの日の時間に練習したいと選手が連絡してきます



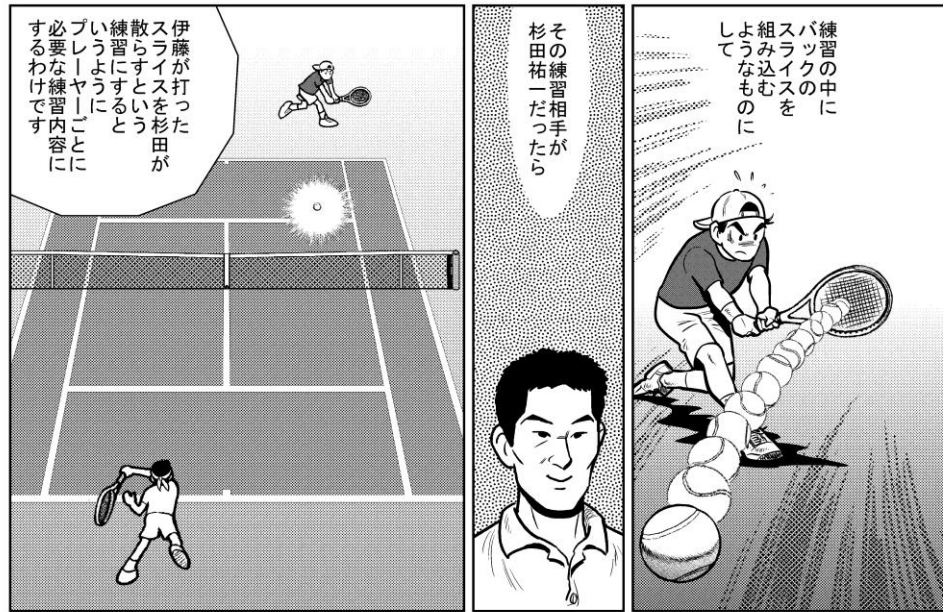
例えば遠征中に伊藤竜馬のバックスライクハンド調子が悪くなっていたら





それは「本当に世界で通用するショットを打っているか」という基準で見ているからです

1球1球相手を手を粉砕するかのような力強いラリーをこちらが要求します



伊藤が打ったスライスを杉田が散らすという練習にするとプレヤーごとに必要な練習内容にするわけですよ

その練習相手だったら杉田祐一だったら

練習の中にバックの組み合わせをようなものにして



まとまった時間には合宿も行います

9~12時 オンコート

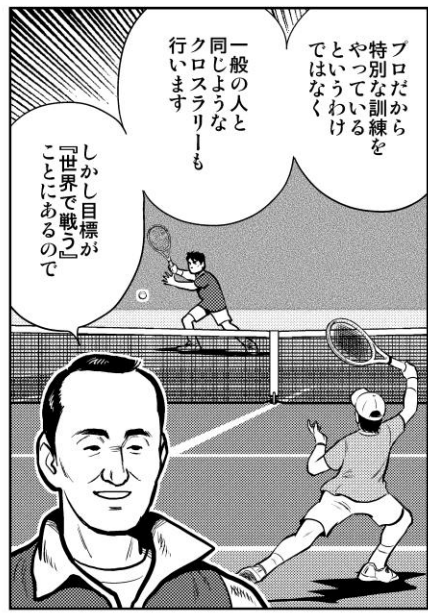
14~16時 オンコート

その後 1~2時間 フィジカル トレーニング



しかし現在の男子はツアール経験で分かっているから何も言わなくてもそういうショットをどんどん打ち込んでいきますよ

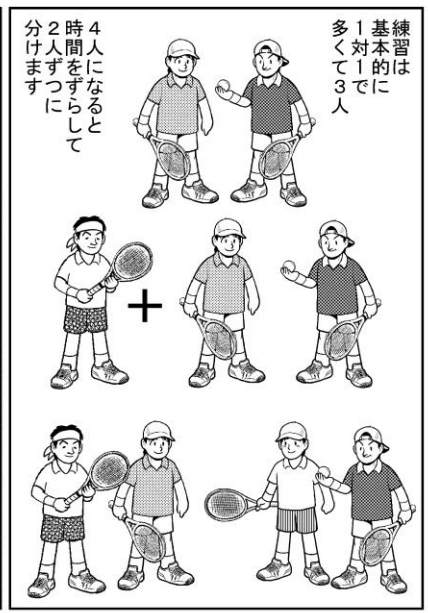
ある歌舞伎役者の「種は本番のつもり本番は稽古のつもり」とゆー名言を思い出しますねん



プロだから特別な訓練をやっているわけではない

一般の人と同じようなクロスラリーも行います

しかし目標が「世界で戦うこと」にあるので



基本的に1対1で多くて3人

4人になると2人ずつに分けます





彼らが強かった原因は特別な才能があったり特殊な訓練をしてきたりわけではなく基礎練習をみっちりやっていたからだったんです



僕も日本ではやっていたつもりでしたがその3倍くらいには感じました

僕が現役時代スペインに行こうとした時に向こうの選手がすさまじい量のトレーニングをしているのを目の当たりにしました



鍛え方が甘かったです!!



しかし僕は断言します



最後の一滴まで!

これまで日本人選手が世界で勝つことが出来なかったのは体力面でもハンデを背負っていたからだとはいえありません



あとは我々の役割が大変重要になってくるということ

NTCが出来たおかげで環境は申し分ないくらいに整ったわけですから



僕は以前から環境とコーチさえもともと勤勉で技術力の高い日本人選手はラキングを上げていけると思っていたので



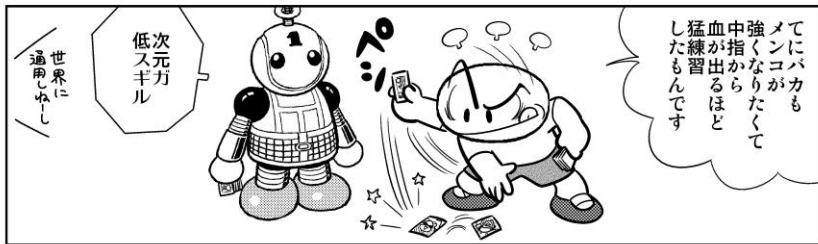
だから最も重視しているのが『運動量を増やしてフィジカルを向上させること』

試合が近い場合を除き

走る!

打つ!

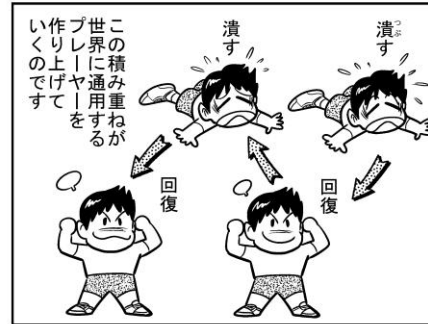
どんなタフな試合になっても戦い抜けるため身体を作るためとことんハードな基礎練習を繰り返す



次元ガール

世界に通用しちゃう

てにバカもメンコが強いからたくさん血が出るほど猛練習したもんです

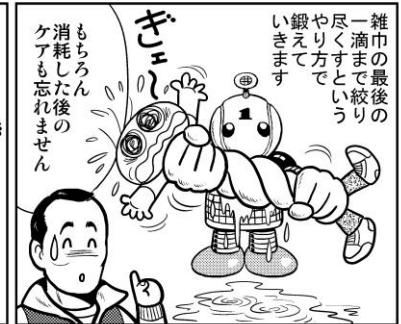


この積み重ねが世界に通用する作り上げていくのです

潰す

潰す

回復



雑巾の最後の一滴まで絞るやり方で鍛えていきます

もちろん消耗した後のケアも忘れません

※紹介した情報は2013年当時のものです