



日本ソフトテニス連盟
選手教育用資料
2021年改変 STEP3版

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

Do , or do not.

皆さんの選手生活の一助となりますよう ...



目次

ウォーミングアップ	2
クーリングダウン	8
アンチ・ドーピング	12

執筆者

日本ソフトテニス連盟
医学委員会トレーナー部会

東 知宏 阪根 ちひろ 兼平 智孝 工藤 梨乃
中野 道治 小亀 裕美 田中 京介 土井内 友巳奈
永野 康治 高川 亜紀 梶山 祥子 深間内 誠 川上 晃司



ウォーミングアップ

日本ソフトテニス連盟 選手教育資料



ウォーミングアップの目的と効果

【目的】

パフォーマンスの向上
トレーニング（練習）の効率化
外傷、障害の予防
体温（筋温）の上昇

【効果】

スムーズな筋力発揮
筋肉、腱の柔軟性向上、関節可動域拡大
エネルギー効率向上

Japan Soft Tennis Association 2



ウォーミングアップの強度は？

- ①ウォーミングアップ時間が長過ぎる場合
- ②運動強度が大きすぎる場合
⇒ 目的とする運動の前に疲労してしまう
貯蓄グリコーゲンを低下させる
原因になるため、適切な強度と時間で行う必要がある
- ③運動強度 = **乳酸閾値** (Lactate threshold: LT)
時間 = 15～30 分間
で行うとパフォーマンスが向上するといわれている

望ましい強度 = 競技運動と同レベル もしくは
それよりやや低い負荷（強度）まで上げる必要がある



ウォーミングアップの順序

1. 体温（筋温）をあげる = ランニングなど
2. 動的（バリスティック）ストレッチ
3. ペアストレッチ・動的（ダイナミック）ストレッチ
4. 呼吸循環機能を高める = フットワークなど
5. 仕上げ（競技動作を考慮）



体温（筋温）をあげる

・ウォーキング



背筋を伸ばして、
踵から着地する！

・ランニング



ゆっくり姿勢よく走る
肘を後ろに引くことを意識！

Japan Soft Tennis Association 5



動的（バリスティック）ストレッチ

・しゃがみ込み（もも前・アキレス腱）



踵をつけて膝は閉じる
深くまでしゃがみ込むこと！



Japan Soft Tennis Association 6



動的（バリスティック）ストレッチ

・伸脚（内もも）



踵をつけて膝を伸ばす
背筋は真っ直ぐ、目線が下がらないようにすること！

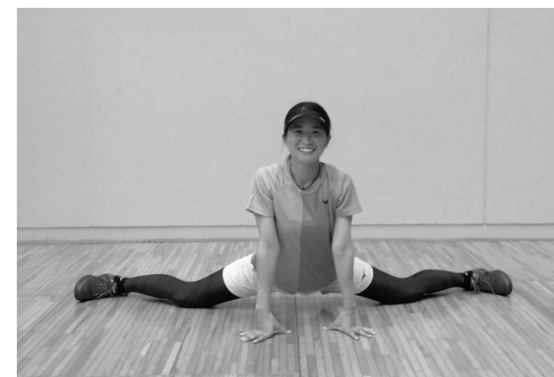


Japan Soft Tennis Association 7



動的（バリスティック）ストレッチ

・開脚前方向（太もも付け根）



開脚のまま身体を前へ
股関節を伸ばすことを意識！

Japan Soft Tennis Association 8

動的（バリスティック）ストレッチ

- ・開脚後方向（内もも）

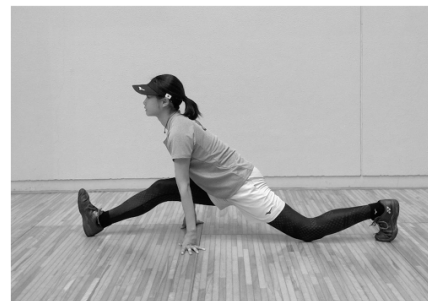


開脚のまま身体を後ろへ
お尻を地面に近づけることを意識！

Japan Soft Tennis Association 9

動的（バリスティック）ストレッチ

- ・開脚前後方向（ももウラ）

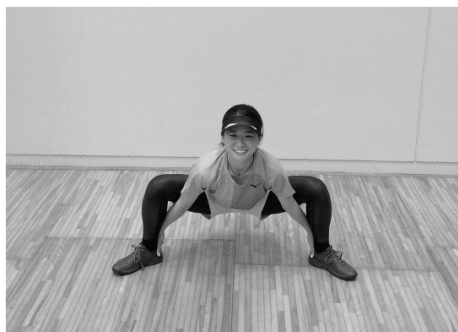
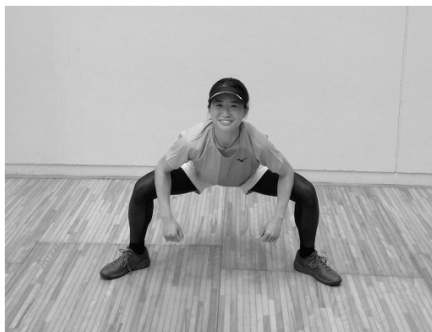


前足のつま先を立て、膝を伸ばす
股関節を前後に動かすこと！

Japan Soft Tennis Association 10

動的（バリスティック）ストレッチ

- ・股わり（内もも）

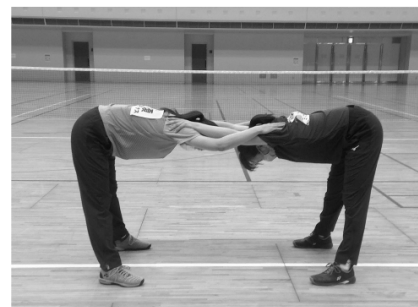


背筋を伸ばし、お尻を落とす
膝が内に入らないように開くこと！

Japan Soft Tennis Association 11

ペアストレッチ

- ・背部



お互いの肩に手を当て、
背筋を伸ばして下方向に押す
背中が丸くならないように意識！

- ・体側



手をつなぎ、
頭の上でお互いに引き合う
体側を伸ばすことを意識！

Japan Soft Tennis Association 12

ペアストレッチ

- ・肩回り前方（２種類）



背中合わせで手をつなぎ、
お互いに引き合う

胸の前を伸ばすことを意識！



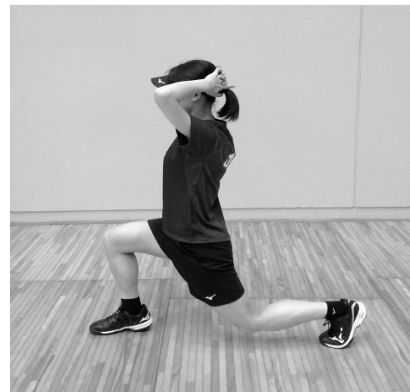
肘と肘を合わせて押し合う

肩の前を伸ばすことを意識！

Japan Soft Tennis Association 13

動的（ダイナミック）ストレッチ

- ・ランジ動作

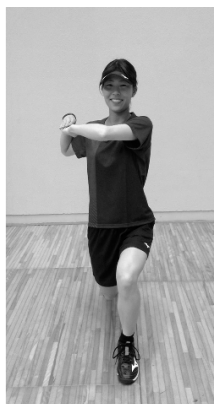


股関節を伸ばすように、大きく前へ踏み込む
身体が傾かないようにすること！

Japan Soft Tennis Association 14

動的（ダイナミック）ストレッチ

- ・ランジ動作（上半身の回旋）



前へ踏み込みながら上半身を捻る
身体が傾かないようにすること！

動的（ダイナミック）ストレッチ

- ・ランジ動作



対角の手で後ろ足の踵をタッチ
体側を伸ばし、捻ることを意識！

— 5 —

Japan Soft Tennis Association 15

Japan Soft Tennis Association 16



動的（ダイナミック）ストレッチ

・四股ふみ



股わりの状態で、前回りと後回りの両方向に身体を回転させる
身体を横へ傾け、股関節を開くこと！

Japan Soft Tennis Association 17



動的（ダイナミック）ストレッチ

・アキレス腱



両手足を近づけ、膝を伸ばす
踵を地面に近づけ、足首を柔らかく使うこと！

Japan Soft Tennis Association 18



動的（ダイナミック）ストレッチ

・ステッピング（ハムストリング）



膝を曲げずに、前方でつま先をタッチ
（左手ー右足、右手ー左足）
ステップ（ケンケンのリズム）を踏んで行うこと！

Japan Soft Tennis Association 19



動的（ダイナミック）ストレッチ

・ステッピング（内転筋）



膝を曲げずに、側方で 左右交互に つま先をタッチ
ステップ（ケンケンのリズム）を踏んで行うこと！

Japan Soft Tennis Association 20



ダッシュ（心拍数を上げる）



姿勢をよく腕を振って走りましょう！
心拍数が上がるスピードまで徐々にアップしていきます

Japan Soft Tennis Association 21



ラインタッチ・前後



ラインにタッチして切り返す
背中が丸くならないようにすること！
前方を向いたまま繰り返しましょう

Japan Soft Tennis Association 22



ラインタッチ・左右



サイドステップで切り返す
身体が外へ流れないようにすること！

Japan Soft Tennis Association 23



キャッチボール（競技特性を考慮した仕上げ）



身体の重心移動でボールを飛ばす
サーブやスマッシュのイメージで行う！

Japan Soft Tennis Association 24



静的ストレッチ ～アキレス腱



少しずつ
体重を前に
かけていく



膝を伸ばし、
つま先は正面に向ける
踵を地面につけることを意識！

Japan Soft Tennis Association 5

静的ストレッチ ～下肢の後面



お尻を後ろへ引き、体を前に倒す
背中が丸くならないようにすること！

Japan Soft Tennis Association 6

静的ストレッチ ～太もも前面



つま先が外側を向かないようにして
できるだけ体を後ろに倒していく
膝に痛みがあれば
横向きに寝て行いましょう！

Japan Soft Tennis Association 7

静的ストレッチ ～内もも



骨盤から上半身を前へ倒す
膝が曲がらないようにすること！



Japan Soft Tennis Association 8

● 静的ストレッチ ～おしり



脚を胸に近づける
背中が丸くならないようにすること

Japan Soft Tennis Association 9

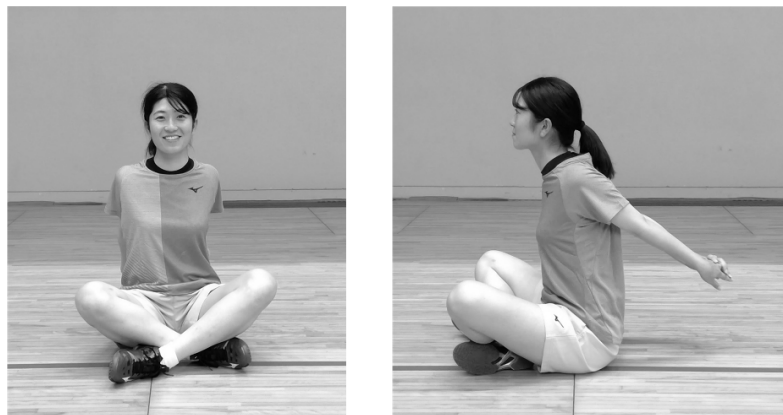
● 静的ストレッチ ～体側・背中



対角の手をつま先へ伸ばす
腕が下がらないようにすること！

Japan Soft Tennis Association 10

● 静的ストレッチ ～胸の前



両手を組み、下に伸ばす
背中が丸くならないように胸を張ること！

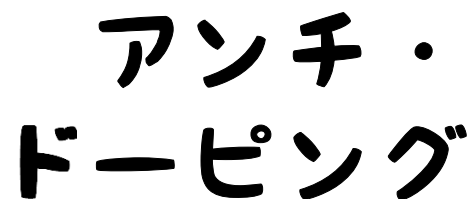
● 静的ストレッチ ～肩のまわり



腕を胸に引きつける
肘が曲がらないようにすること！

肘を曲げ頭の後ろで引っ張る
背筋を伸ばすことを意識！





フェアであるからこそ生まれるスポーツの価値

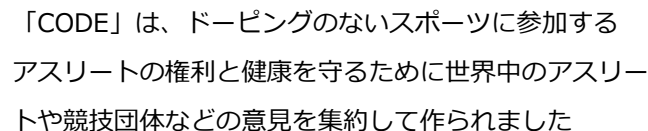


「みんながフェアであること」によって
スポーツが成り立ち、価値が生まれる



2021年1月1日から

「世界アンチ・ドーピング規程(CODE)」が変わりました



「CODE」では、アンチ・ドーピングの基本原則や違反項目、アスリートや競技団体が果たすべき責務・行使できる権利などが定められています

全世界・全スポーツ共通！ スタッフも対象



アスリートの役割と責務



ルールを理解し守る



いつでも・どこでも
検査に対応



身体に摂り入れるものに
責任を持つ



アスリートとしての
自分の立場と責務を伝える



過去の違反を正直に伝える



ドーピング調査に協力



新しく追加！



アンチ・ドーピング機関に求められた場合、自身のサポートスタッフの身分を開示すること



サポートスタッフの
身分を開示

監督・コーチ
トレーナー
かかりつけ医
保護者 など

Japan Soft Tennis Association 4

アンチ・ドーピング規則違反①

- ①  摂取した尿や血液に禁止物質が存在すること
- ②  禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること
- ③  ドーピング検査を拒否または避けること
- ④  居場所情報関連の義務を果たさないこと
- ⑤  ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする事
- ⑥  正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること

Japan Soft Tennis Association 5

アンチ・ドーピング規則違反②

- ⑦  禁止物質・禁止方法を不正に取りし、入手しようとする事
- ⑧  アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること
- ⑨  アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与する、または関与を企てること
- ⑩  アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと
- ⑪  **ドーピングに関する通報者を阻止したり、通報に対して報復※すること**
※「報復」とは通報する本人、その家族、友人の身体、精神、経済的利益を脅かす行為

Japan Soft Tennis Association 6

病院を受診する際は…

このシールを
持参しよう！

私はアスリートです！

処方する薬（方法）に「禁止物質（方法）」が含まれていないか確認をお願いします！

ぜんそく、糖尿病、花粉症への処方薬は特にご注意ください。
禁止物質の使用には【TUE申請】が必要です
処方の際にはこちらをチェック！

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

JADA FAIR PRICE

アスリートと競技団体の方へ 医療関係の方へ 教育関係の方へ 一般の方へ 企業関係の方へ

アンチ・ドーピングとは ルールと規則違反 事業と活動 JADAについて FAIR PRICE

医療関係の方へ

治療の時に必要な手続きを確認する

なぜアンチ・ドーピングが必要なのか

- アンチ・ドーピングの目的
- 世界のアスリートから、クリーンなスポーツへのメッセージ

患者さんがもし・・・アスリートだったら？

詳しくはこちら

このサイトをお医者さんに見せて確認してもらいましょう！

Japan Soft Tennis Association 7

TUE申請ができる条件

医師が書類作成します

TUE（治療使用特例）申請を行えば禁止物質・方法を使用が認められます

4つの条件すべてを満たす必要があります

- ① 関連する臨床的証拠による裏付けのもと、使用しないと健康に重要な影響が出る

- ② 健康を取り戻す以上に競技力を向上させない

- ③ 禁止物質・禁止方法が当該疾患に対する適応治療であり、他に代えられる治療方法がない

- ④ ドーピングの副作用に対する治療ではない


緊急の場合は、治療後に申請することもできます

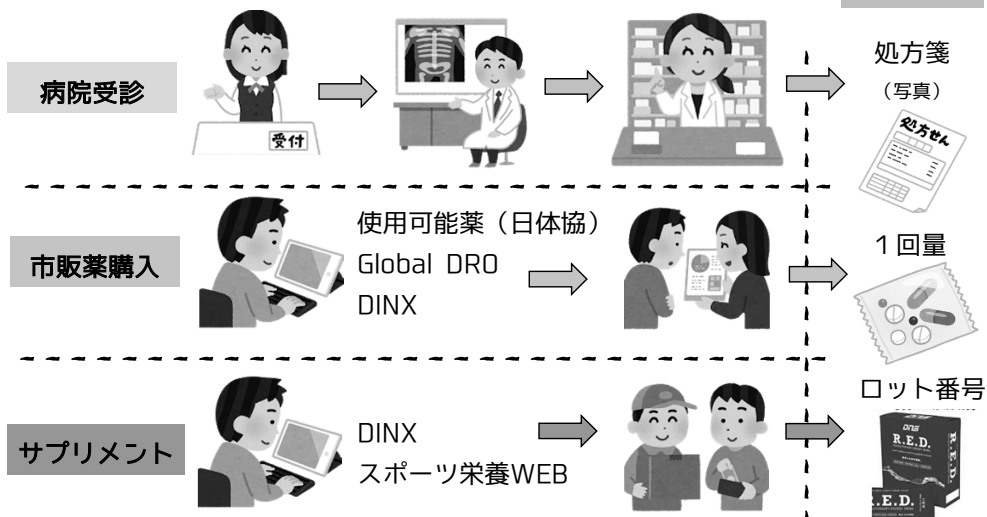
13

Japan Soft Tennis Association 8

何かを服用する時は…



保存！



自分は一アスリートであることを伝えよう！

Japan Soft Tennis Association 9

日頃から注意しよう

禁止されている物質・方法 例

毎年1月1日に更新されます



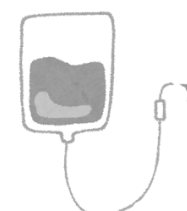
筋肉増強剤



興奮剤



ホルモン調整剤



血液成分操作点滴

Japan Soft Tennis Association 10

日頃から注意しよう

サプリメント・栄養ドリンクのリスク



① サプリメント＝食品

- ⇒ 全成分の表示義務がない
- ⇒ 禁止物質が含まれる可能性



② 複数の製品を同時に生産

- ⇒ 禁止物質の混入の可能性
- ⇒ 特に海外製のものには注意！



第三者認証を受けた製品を選ぼう



このマークが目印！

Japan Soft Tennis Association 11

日頃から注意しよう

漢方薬のリスク

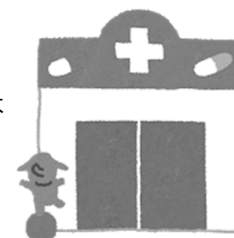
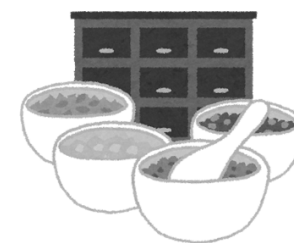


漢方薬＝動植物が原料

- ⇒ 成分が不安定
- ⇒ 含有物質がすべて明確ではない
- ⇒ 専門家でも安全を判断できない



市販薬でも「〇〇エキス」と記載があるものは生薬（漢方）が使用されています服用しないようにしましょう！



Japan Soft Tennis Association 12



違反したらどうなるか

資格停止

- × 大会への参加
- × チーム活動（練習・ミーティングなど）
- × コーチとして指導に関わる

原則 4 年

（内容により制裁期間の増減や永久停止の可能性あり）

成績の失効

賞金のはく奪

情報公開
（氏名・制裁内容）



世界ルールとして、18才以上は成人と同様に扱われます

いくつかの特別措置はありますが、違反であることに変わりはありません！

Japan Soft Tennis Association 13



ドーピング検査に対応しよう



採尿



採血

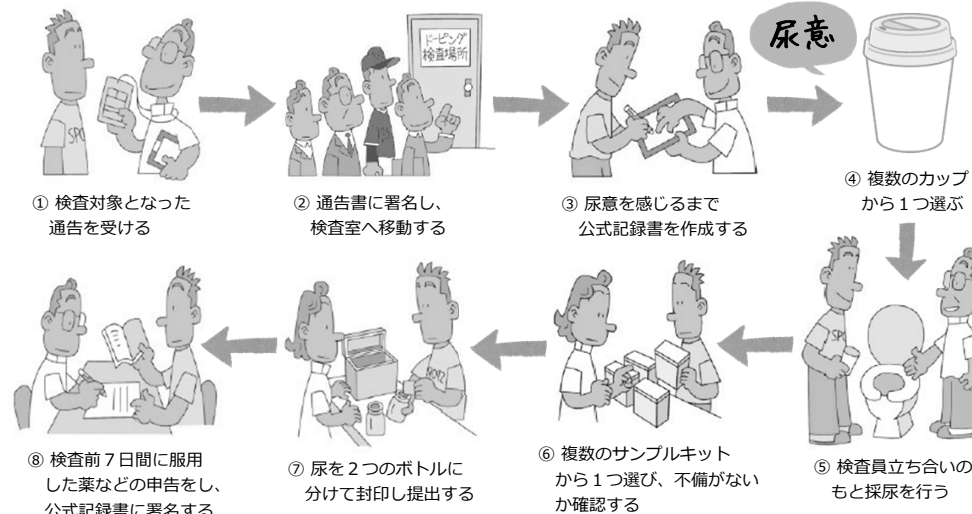
※ソフトテニスでは実施歴なし



CHECK! 検査対象大会のすべての参加者が検査を受ける可能性があります
※大会要項を確認しよう！



CHECK! 検査には顔写真入りの身分証明書が必要。免許証、学生証を持参しよう！



Japan Soft Tennis Association 14

検査時にアスリートがすべきこと

A 必ずDCOまたはシャペロンから見える場所にいる



B 写真付身分証明書をDCOに提示



C 必ずDCOまたはシャペロンの指示に従う



D 正当な理由がない限り、通告後すぐにドーピング検査室へ行く



Japan Soft Tennis Association 15



検査時のアスリートの権利



通訳者や同伴者をつけること



検査手順などの疑問点を質問すること



障がいやケガで検査対応が難しい場合、許可を得て同伴者に検査の補助をしてもらうこと



検査員の許可を得て、検査室に行く前に必要な用事を済ませること



18才未満の選手は…

日本ソフトテニス連盟主催大会（全日本〇〇選手権大会）や国民体育大会に参加する際は、所定の「検査同意書（保護者の署名捺印があるもの）」を大会参加時に携帯しておく必要があります。

※2020年までは、日本連盟に一度提出すればよかったが、変更になっています！

※提出の必要はないが、携帯しておくこと！

Japan Soft Tennis Association 16





公益財団法人日本ソフトテニス連盟

☎140-0014 東京都品川区大井1-16-2-201

Tel:03-6417-1654

<https://www.jsta.or.jp/>

JAPAN SOFT TENNIS ASSOCIATION

☆ 掲載内容の無断転載・複製・譲渡は一切禁止します ☆