

基本理念

「人として選手としての個人の能力を最大限に引き出せる機会を誰もが得られる場所を創り出す。」

Pat Cash アカデミーへようこそ！

1980年代初期、テニスがプロのスポーツと認識され始めた頃、Pat Cashは、地道に技を磨き徐々に腕を上げていました。そして後にウィンブルドン(Wimbledon)優勝、グランドスラム(Grand Slam)決勝進出5回、デビスカップ(Davis Cup)優勝2回の大業を成し遂げ、世界第4位に君臨することになるのです。

それから約20年。Patはスポーツ科学と努力と根性と言う精神論を組み合わせた独特のトレーニング、コーチングを提供するアカデミーを設立しました。Pat Cash 国際テニスアカデミー(Pat Cash International Tennis Academy)のプログラムは、Pat自身の選手としての長年の経験、テレビのコメントーターとしての分析力、そして近年培ったプロツアーにおけるコーチング知識に基づいて開発されています。

当アカデミーは、オーストラリア、クイーンズランド(Queensland)州、ゴールドコースト(Gold Coast)にある世界的にも有名なホープアイランドリゾート(Hope Island Resort)にあります。ブリスベン国際空港(Brisbane International Airport)から車で40分、ゴールドコーストの人気ビーチにも車で15分という地の利に加え、オーストラリアで最も美しいといわれるウォーターフロントのリゾートです。テニストレニングの今日および未来のリーダーであろうとするPatの目標に最適な環境といえます。

アカデミーには以下の施設が備っています。

- テニスコート16面(リバウンドエース5面、ハード8面、クレイ1面、合成芝2面)
- フィットネススタジオ(ウェイトマシン、フィットボール)
- エクセサイズスタジオ(ヨガ、ピラティス教室)
- バスケットボールコート、ビーチバレーコート(クロスストレニング用)
- 短距離トラック
- プロショップとカフェ



ビッグニュース !!

2005年12月中旬、ホープアイランドリゾートから拡張工事の許可が下りました。今後4ヶ月間で、アカデミーは大変貌を遂げます。まず既存の管理オフィスビルは解体され、代わりに9,000平方フィート(約840平方メートル)のクラブハウスが誕生します。クラブハウスは以下の施設を備えます。

- 新しい管理事務所
- フルサービスのカフェ
- 広々とした屋内外観戦・見学エリア
- コーチ・保護者会議室
- アカデミー内サテライトキャンパス
- HIR テニスクラブラウンジ
- 広々としたエンターテインメントラウンジ
- コート6面とリンクしたビデオ分析スタジオ
- 最新式シャワー設備、更衣室
- トーナメントオフィス
- 心理学専門家オフィス
- マッサージ・理学療法室

既存のフィットネススタジオには、最先端技術を用いた換気システム及び個性的なトレーニング設備を追加。

プログラム概要

Pat Cash 国際テニスアカデミーの提供するプログラムは、長年にわたりプログラム設計および実施に携わってきた専門家集団の経験と知識に基づき設計されています。総合的なプログラムを作り出す秘訣は、堅固な基礎と明確かつ達成可能な目標設定の二要素です。

当アカデミーのプログラムは、プレーヤーの強みと実績を考慮した効果的かつ実証済みの練習倫理に焦点を当てた考えを基本としています。この基礎を築くために当アカデミーでは以下の理念の実行に尽力しております。

「人として選手としての個人の能力を最大限に引き出せる機会を誰もが得られる場所を創り出す。」

プロ育成プログラム

テニス愛好家と選手との違いは細部にまで注意を払うか否かです。

これを踏まえ、当アカデミーではあらゆる側面において最良のものをお届けするための上級プロ育成プログラムを作成しました。選手の行動ひとつひとつにおいてその長所が増幅されるような環境を提供する設計になっています。プレーヤーは到着と同時にアカデミーのコーチ軍の一人と個人面談を行い、初期査定および目標設定を行います。その瞬間からプレーヤーがアカデミーを離れる際に行われる総合評価に至るまで、この環境は一貫しています。

私たちが皆承知している通り、テニスは個人競技です。つまり、団体競技と違って選手自身にすべての要求が注がれます。選手はコート上あるいはコート外においても、あらゆる状況に迅速かつ効果的に対応しなければなりません。

選手人生においてこれを継続的に行うためには、プレーヤーには特別な人柄と精神面での強さが必要です。これらの要素は一晚で醸成されるものではなく、最初から要求されるものであるにせよ、その成熟には相応しい時期というものがああります。

これらの性質は、単に黄色のテニスボールを叩く、以上のものです。ですから、私たちアカデミーのメンバーは選手としてよりもまず個人を育てることが大切だと信じています。これを、プロになれるかなれないかは自分しだいである、と教え込むことにより達成しています。経過観測の方法としては、各プレーヤーにセッションごとに自己評価をさせます。また年間を通してリーグを開催しています。ここでも、各プレーヤーには自分でマッチングを行い、必ず結果を所定のボックスに入れさせます。

このプログラムは、なにごとになるべきかを単に一方的に教えるのではなく、プレーヤーの身をその過程のさなかに置くことにより、プレーヤー自らが発見していくというやり方で学んでゆく環境を提供しています。自分が成長していく姿を見ることができる道が用意されています。言い換えれば、ミニテニスアカデミー (Mini Tennis Academy) から始め、プロのテニス選手になるまで成長し続けることができるのです。

テニスは戦術的な競技です。ですから、各トレーニングセッションでは、より良い判断を下すことができるようになるための戦術的な状況が準備されています。これは、起こりうる状況をコートに上がる前にどのように予期するかを教えることにより可能で、これにより判断するための時間やより良い選択肢を見つける能力を与え、最終的により戦術的な決定を下すことができるようになるのです。

技術的な指導については主として各自のコーチに任せています。グループセッションの際に基本的なフィードバックが適宜行われますが、技術面は移り変わるという質的・時間的考慮があるため、これは最小限にとどめられます。

プレーヤーは毎日行われる最新の、進歩的な運動プログラムに参加します。このプログラムでは、テニスが要求する様々な側面においての準備を整え、試合やトレーニングセッション前後のウォームアップ、クールダウンを教えます。各セッションには、責任感、規律、集中力、長所などを教える精神的な側面もあります。また学期を通じてメンタルセッションも設けられています。日々の成長をスポーツ心理学専門家が支援します。

アカデミーではまた、年間を通じてトーナメント出場スケジュールを組んでおり、また内部での勝ち抜きリーグも開催しています。これによりプレーヤー同士定常的に切磋琢磨することができるのです。

上級プロ育成プログラムのプレーヤーには、専属コーチにより年間の詳細計画が提供されます。

フルタイムアカデミープログラム(プロ選手)

上級プロ育成トレーニングプログラムは、完全な選手を育成するべく、技術、戦術、精神力、体力トレーニングのバランスを

主眼として設計された、52週間のプログラムです。フルタイムのプレーヤーは全員、プログラム開始と同時に全体評価を行われ、その後も定期的に再評価されます。保護者は定期的に進捗報告を受け取ります。

当アカデミーではまた最新のビデオ技術を駆使し、各プレーヤーの成長を記録しています。最近「コートカム(Court Cam)」を設置し、広角レンズを備えたこのカメラを2箇所に取り付け、練習試合、トレーニングセッションを記録しています。撮れた画像はディスクに転送され、コーチとプレーヤーが即座に見直すことができます。コートカムはまた、アカデミーで開催されるイベントでのトーナメント試合の記録にも使われています。アカデミーでは2006年頭に5面のコートを増設し、この素晴らしい手法を更に活用する予定です。

また、Dartfishというストローク分析ソフトを使い、ストロークひとつひとつの技術ポイントや身体力学を本人がより深く理解できるよう役立てています。長所、短所を評価し、矯正することができ、また実際にツアーに参加しているプロの先鋭選手たちのスウィングのデータベースと比較することも出来ます。

フルタイム プロ向けトレーニング

フルタイムプロ向けトレーニング(変則時間帯(11:00-15:00)の学校に通うプレーヤー、14歳以下) - 「教育」参照。

月曜日、火曜日 & 木曜日

08:00 ~ 10:30 : アカデミートレーニング

11:00 ~ 15:00 : 学校

16:00 ~ 18:45 : アカデミートレーニング&フィットネス

水曜日

08:00 ~ 10:30 : アカデミートレーニング

11:00 ~ 15:00 : 学校

16:00 ~ 18:00 : アカデミー トレーニング

18:00 ~ 19:00 : ヨガ・ピラティス

金曜日

08:00 ~ 12:30 : 学校

14:00 ~ 18:45 : アカデミートレーニング、フィットネス&ビデオ分析

土曜日

09:00 ~ 11:30 : アカデミー トレーニング&マッチプレー

11:30 ~ 12:30 : ピラティス・ボディバランス

フルタイム プロ向けトレーニング

(学校に通わないプレーヤー、14歳以上)

月曜日、火曜日、木曜日 & 金曜日

08:30 ~ 09:00 : ウォーミングアップ

09:00 ~ 11:30 : アカデミー トレーニング

11:30 ~ 12:30 : フィットネスもしくはフットスピード・クロストレーニング

12:30 ~ 15:30 : ランチ/休憩/ジム/水泳

16:00 ~ 18:45 : アカデミートレーニング

水曜日

08:30 ~ 09:00 : ウォーミングアップ

09:00 ~ 11:30 : アカデミートレーニング

11:30 ~ 12:30 : フィットネスもしくはフットスピード・クロストレーニング

12:30 ~ 15:30 : ランチ/休憩/ジム/水泳

16:00 ~ 18:00 : アカデミー トレーニング

18:00 ~ 19:00 : ヨガ・ピラティス

土曜日

08:30 ~ 11:30 : アカデミー トレーニング&マッチプレー

11:30 ~ 12:30 : ピラティス/ボディバランス

コーチ兼プレーヤー

コーチの道を歩むか、あるいは選手として試合を続けるか。まだ自分の道を決めていない若きコーチ兼プレーヤーに対する短期(1~6ヶ月)のユニークなプログラムです。アカデミーの若いプレーヤーと打ち合ったり、アカデミーコーチの助手をしてもらう代わりに、このプログラムを受けるコーチ兼プレーヤーは自らもトレーニングのためにアカデミーの設備を活用し、コーチにつくことができます。



宿泊には、アカデミーの宿泊施設か、もしくは近所のホームステイを手ごろな価格でご利用いただけます。コーチ兼プレーヤーにとっては、アカデミーのコーチングやトレーニングの興奮を体験し、それぞれのキャリアパスから得られるものはなにかの理解を深める良い機会となるはずです。

このプログラムは知名度のある協会が発行しているコーチ認定書レベル1以上の有資格者のみに提供されています。

サテライトプレーヤー

トレーニングする拠点を探しているサテライトプレーヤーのために、コートやフィットネス設備を週100ドルからという安価で開放しています。この単一価格には、フィットネススタジオ使用、コートの無制限利用、練習相手が含まれます。宿泊には、アカデミーの宿泊施設か、もしくは近所のホームステイを手ごろな価格でご利用いただけます。

年間を通じていつでも気軽に利用できるトレーニング拠点を提供するだけでなく、定期的にサテライトトレーニング強化合宿を行い、来る遠征に備えます。

前回は、2006年1月~2月に過酷を極めた強化合宿が開催されました。次回の情報については本ウェブサイトをご確認ください。

詳細はこちらまで。

サテライト強化合宿一日のスケジュール

プログラム:

09:00 - 12:00 : マッチプレー

12:00 - 14:00 : ランチ/休憩

14:00 - 16:00 : 集中特訓

16:30 - 17:30 : ジム/フィットネス/クロストレーニング (ラケットボール、ビーチスプリント、他)

トレーニング費用:

フルタイムトレーニング (上記スケジュール参照)

週 AUD\$ 550(8週間以下)

週 AUD\$ 490(9週間以上)

宿泊 & 食事

週 AUD\$ 275(8週間以下)

週 AUD\$ 250(9週間以上)

個人指導

AUD\$65 ~ \$75/時

空港送迎

片道 AUD\$40

アカデミープロ向けフィットネス

個人トレーニングスタジオでは、アカデミー専属のフィットネス専門家から特化した競技治療を受けることができます。アカデミーの提供するフィットネスプログラムは以下の主要テーマから構成されています。

敏捷性: テニス固有の動き、俊敏性、速度およびパワーに特化した訓練、効率的な手法、適応練習を通じて向上させます。

フィットネス: 集中的な非エアロビック、エアロビ、体カトレーニングによりフィットネスを強化。

柔軟性: テニスは衝撃のスポーツです。継続的に柔軟性を鍛えることで、復帰時間、強さ、運動範囲を向上させ、怪我の予防に役立ちます。

ライフスタイル/栄養: 最高のパフォーマンスを出すために体は何を必要としているかを学びます。エネルギー補給、水分補給、休憩、そしてこれらのバランスの取り方を学び、チャンピオンとして生き残るための準備をします。

体カトレーニング: テニス固有の中心的分野における強さを向上させ、全体としてより強大なパワーを生み出します。これは、昨今のプレーヤーの爆発的な動きを裏付けている重要な要素と言えます。

アカデミーのプレーヤーは全員フィットネステストと練習からそのトレーニングプログラムを開始します。そしてこのフィットネスカルテからトレーニングデータは取得され、各プレーヤーは自分のフィットネスレベルを改善スコアカードから把握することができます。

アカデミーのトレーナーはプレーヤー個人に合わせた目標設定に基づく固有のトレーニングメニューを作成し、日常のトレーニングスケジュールに組み込みます。月に2回、プレーヤーはトレーナーと会合し、進捗について話し合い、メニューの変更などを行います。

また、アカデミープレーヤー向け特別価格で、アカデミートレーナーの個人トレーニングのアボを取ることができます。

また、資格を持ったマッサージ師や理学療法師など、アカデミー独自のフィットネスサービス専門集団を抱えています。



アカデミーコーチ & スタッフ

当アカデミーのコーチは以下の言語を話せます。: 英語、日本語、スペイン語、広東語
当アカデミーのコーチ陣は全員、以下の厳しい選定基準に基づき世界中から選抜されました。

- 知識
- 経験
- コミットメント
- やる気
- 人格

Pat Cash 国際テニスアカデミーのプロとなるためには上記の5要素すべてが評価されます。これを踏まえ、私たちは以下のコーチ陣を自信を持ってご紹介いたします。

Pat Cash

- ウィンブルドン優勝

- グランドスラム決勝進出 5 回
- 世界第 4 位
- デビスカップ優勝 2 回
- ウィンブルドンジュニアチャンピオン、U.S.オープンジュニアチャンピオン。ジュニアランキング世界第 1 位
- 世界的に尊敬されているテレビコメンテーター
- ATP シニアツアー選手
- Mark Philippoussis、Greg Rusedski 含む ATP のコーチ
- 著述家

John Birrell - (オーストラリア) : アカデミーディレクター

- ATPCA 認定 - 上級 (Advanced)
- コーチ暦 22 年
- ROT WEISS Dusseldorf GERMANY テニスアカデミーヘッドコーチ 10 年
- ATP/WTA/ITF ツアーコーチ
- (Conny Dries WTA #81, Madita Suer WTA #293 & Magnus Neilson ATP #246)
- 世界ジュニアチャンピオン (ダブルス) Magnus Martinelle のコーチ
- ドイツジュニアチャンピオン Melanie Oosterhof のコーチ
- ジュニア・プロ選手コーチ暦 15 年

Ben Mathias - (オーストラリア) : シニアチームのトレーナー兼ツアープロ

- 前 QLD スポーツアカデミー (QLD Academy of Sports) 選手
- 前 QLD チャンピオンおよびアマチュアプレーヤー第 1 位
- 2003 年 QLD プレーヤー・オブ・ザ・イヤー (QLD Player of the Year)
- 前スコットランドオープンチャンピオン (Scottish Open Champion)
- ATP ランキング 600 位
- ATP ツアー ツアーコーチ

Cameron Liggett - (オーストラリア) : ハイパフォーマンスコーチ

- ATPCA 認定 - 上級 (Advanced)
- 前クイーンズランド州コーチ
- 前クイーンズランドスポーツアカデミー (Queensland Academy of Sports) 地域コーチ
- 前世界ジュニアプレーヤー トップ 25 (World Top 25 Junior Player)
- 前クイーンズランドオープン男子第 1 位
- 心理学学位取得

Michael Fox - (USA) : ハイパフォーマンスディレクター

- オーストラリアスポーツ心理学短期大学 クイーンズランド代表 (Queensland Chairman Australian College of Sports Psychology)
- ATPCA 認定 - 上級 (Advanced)
- 4 カ国のデビスカップ出場選手のコーチ
- クイーンズランド州およびクイーンズランドスポーツアカデミーのテニスコンサルタント

Andy Brothers - (オーストラリア) : オペレーション・マネージャー

- USPTA 認定
- コーチ暦 20 年
- 前香港デビスカップ選手
- アジアきってのテニス管理会社テニスアジア社 (TennisAsia Ltd) の専務取締役 (Managing Director)

Anthony Ross - (オーストラリア) : アカデミーグループトレーナー兼ツアープロ

- ATPCA 認定
- 前 ATP ツアー選手

- 前 NCAA ダブルス第2位 (米学生選手権)
- ATP ツアー3名の前コーチ
- ジャーナリズム学位取得

Mike Newell - (USA) : 国際窓口兼ツアープロ

- USPTR 認定
- 大学選手 ヴァージニア(College player - Virginia)
- ATP 本部テニスディレクター フロリダ
- ATP / WTA ツアーコーチ
- ヴァン・デル・ミールアカデミー&シー・パインズ(ヒルトンヘッドアイランド)のヘッドコーチ((Van Der Meer Academy and Sea Pines (Hilton Head Island))

Mark Cook - (UK) : ディレクター - 成人向けプログラム

- LTA、USPTA、USPTR および ATP 認定
- コーチ歴 12 年
- 前 ATP ツアーキャンプディレクター
- 英国、米国、チュニジア、パハマ、フランスに任務

Michael Mitchell - (オーストラリア) : ディレクター - ジュニア育成(プレアカデミー)

- TCA 認定 上級コーチ(Advanced Coach)
- 前 QLD 第1位ジュニア選手
- 全国・国際ツアープロ
- 精鋭ジュニア選手のコーチ歴 5 年

Glen Bowe - (オーストラリア) : ジュニア育成コーチ

- TCA 認定 上級コーチ(Advanced Coach)
- Xtreme Tennis 前ディレクター
- ジュニア育成コーチ歴 6 年

Otto Melher - (オーストラリア) : スパーリングパートナー (アカデミー)

- 前オーストラリアジュニア代表選手
- WTA トップ 100 選手の打ち合いパートナー
- オーストラリアおよびスペインアカデミーにてプロレベルのトレーニング

Ebony Banes - (オーストラリア) : ジュニア育成コーチ(プレアカデミー)

- TCA 認定
- レベル 4 スポーツ&リクリエーション認定(Level 4 Sports & Recreation Certificate)
- ジュニア育成コーチ歴 4 年
- 前全国レベルジュニア選手

Karen Bradley - (オーストラリア) : フィットネスディレクター

- 運動科学ディプロマ取得
- 職業教育認定 iii および iv(Certificate iii & iv)登録
- ミスオーストラリア(プロポーション) 2002
- グループインストラクター : スピン、ステップ、ボクシングアクア、フィットボール

Gary Corbett - (オーストラリア) : 施設マネージャー

- ATPCA 認定
- テニスゴールドコースト(Tennis Gold Coast) 2000-2005 会長
- トーナメントディレクター

Tim Brown - (オーストラリア) : 理学療法士 - 理学療法応用科学理学士 (B.App.Sc.PHTY)

- オーストラリア水泳チーム理学療法士 : 2004 年オリンピックおよび 2001 ~ 2003 世界選手権
- クイーンズランド水泳チームコンサルタント理学療法士
- グリフィス大学(Griffith University)、理学療法学部 (School of Physiotherapy) 講師

Nick McCallum - (オーストラリア) : マッサージ治療士

- A.I.S. 認知の開業医および講師
- リハビリおよび運動プログラム設計専門家

Hiroki Ishii - (日本) : PCITA 日本事務局長

- 1997 年ジャパンオープンダブルスでウィンブルドンチャンピオンのボリス・ベッカーを破る快挙を達成
- 全日本選手権ダブルス優勝
- ITF 国際トーナメントダブルス優勝 7 回
- ワールドユースカップ日本代表
- 日本最高ランキング シングル 12 位、ダブルス 5 位
- ISHII TENNIS ACADEMY 代表

アカデミーにおけるトーナメント

アカデミーでは定期的に地元もしくは州間のトーナメント大会にチームを送り込んでいます。この機会を利用し、テニス上達に欠かせないこのような機会にアカデミーのコーチングスタッフの支援を受けられるよう推進しています。プレーヤーには以下の特典があります。



- 試合準備ルーティンの監督
- 毎日のウォーミングアップの監督
- トーナメント現場での監督
- 試合分析(行われた試合のコーチによる概観)
- トーナメント報告書(トーナメントにおけるプレーヤーのパフォーマンスについてのまとめ)
- 移動(アカデミーからトーナメント会場往復の交通手段)

教育

当アカデミーは、地元の著名な私立セント・スティーブンス短期大学(Saint Stephen's College (www.saintstephenscollege.net.au))と提携し、国外もしくは州外から参加するアカデミープレーヤーに教育の場を提供しています。セント・スティーブンス短期大学は、P1~P12(小学校~高校)までの、男女共学、多宗派の私立校です。



この地域には他にも私立公立問わず多くの学校がありますが、セント・スティーブンス短期大学はアカデミーのプレーヤーがテニスの才能を追及しながら学術分野においてもその能力を発揮できるよう積極的に支援してくれています。同校とアカデミーは、各プレーヤー/生徒に質の高い教育を提供する一方、コートにいる時間を極力確保できるよう協力し合っています。海外からの生徒にはビザの発行もできます。

セント・スティーブンス短期大学は芸術やスポーツ分野だけでなく、学問的成果についても高く評価されています。近年、卒業生の 95%が卒業後大学もしくは高等教育に進学しています。

朝のトレーニング(08:00-10:30)が終わると、プレーヤーはアカデミーで学校の制服に着替え、バスで学校(10分先)に移動します。15:00に学校でピックアップしてもらい、16:00に

また午後のトレーニングセッションを開始。(アカデミートレーニングスケジュール参照)

アカデミーとセント・スティーブズ短期大学は現在アカデミー敷地内に 2006 年中旬サテライトキャンパス設立の目標に向かって協力し合っています。以後、プレーヤー/生徒はアカデミーの敷地を離れることなく学校教育を受けることができるようになるわけです。最新の情報は近く更新される予定です。

予算の限られているオーストラリア他州からのプレーヤーには、アカデミー向けに短縮時間のカリキュラムを提供している州立学校という選択肢もあります。詳細については直接当アカデミーまでお問い合わせください。

大学

米国カレッジシステム出身のアカデミープロフェッショナルが、米国の主だった学院への進学を希望するアカデミープレーヤーを申請から受け入れまで個人指導いたします。彼ら自身の豊かな経験によりこの 5 年間すばらしい成功率を達成しています。

アカデミープロフェッショナルは、有資格条件、奨学金、入学手順、進捗報告および米カレッジのスカウト用ビデオプレゼンテーションのための支援を行います。



宿泊

アカデミープレーヤー

アカデミープレーヤーはアカデミーの宿泊施設で他のプレーヤーと共同生活するか、あるいは地元のアカデミープレーヤーの家にホームステイするか、を選べます。

アカデミー寄宿舎

アカデミー寄宿舎はリゾート内に位置し、広い 4 人部屋でプレーヤーを受け入れます。エンターテイメントエリアやスパプールも備え、プレーヤーがここでの宿泊をリラックスして楽しく過ごせるよう必要なものは全て揃っています。寄宿舎には、食事、洗濯、その他の面倒を見てくれる住み込みの管理人がいます。

ホームステイ

ホストファミリーは地元のアカデミープレーヤーの家庭です。外から来るプレーヤーのために家を提供してくれています。これは寄宿生活に取って代わるすばらしい選択肢で、海外からのプレーヤーにオーストラリア式の家生活を実際に経験してもらえるチャンスであり、また家庭環境を確保するものでもあります。ホストファミリーは、日に 3 度の食事と、洗濯、アカデミーへの往復の移動を提供します。

保護者、家族

プレーヤーの保護者、家族にはリゾート内外に宿泊するオプションがあります。五つ星の寝室 2~3 を備えたゴールドコースに面したヴィラは AUD\$145 からございます。スタジオホテルアパルトは一晚 AUD\$99 からのご提供です。

宿泊の選択肢に関する更なる詳細については、アカデミーに直接お問い合わせください。

