

福井プロによる強化講習会

期日 平成17年2月11日(金) 9:00~16:00
場所 岐南町屋内テニスコート 3面
講師 福井 烈さん(元デ杯選手・監督 プリチストンスポーツ所属)
メンバー 男子 選抜出場校(麗澤瑞浪・県岐卓商)を中心に11名
女子 新人戦ベスト4 3名
男女とも協会推薦ジュニア選手 3名 計17名



練習内容

★午前

- ① ミニテニス 5分 トップスピン、アンダースピンをまぜてボレー
ボレー 1分間ミスなし
- ② ストローク ネットの上を通して深いところへ 早くミスしない
3~4往復してから攻撃へ
- ③ アプローチ~ネットプレーへ ロビングをスマッシュでしっかり決める
- ④ ダブルスのポイントゲーム(15ポイント先取)
1ペア(は雁行陣から もう片方のペアは2人ともアレーからスタートし 両方共がチャンスにネットへ詰める
- ⑤ 半面(クロス・逆クロス)でタイブレイクマッチ 勝ち残り DF、リターンミスしない
- ⑥ 3対1 ボレー(3人)ストローク(半面1人)
2分間ボレー ミスしない 打ちやすいところへ返す
ストローク 足を動かし攻める
- ⑦ ネットタッチからのスマッシュ

★午後

- ⑧ ストローク(半面) 15ポイントマッチ
- ⑨ アプローチ~ネットプレー(半面) 15ポイントマッチ
- ⑩ ダブルスのポイントゲーム 午前中と逆サイドからスタート
- ⑪ サービスからのポイントゲーム(リターン 15ポイント先取)
- ⑫ アプローチ~ネットプレーへ(1面 11ポイント先取)
- ⑬ チャンスパールの練習
- ⑭ ドリル練習 N攻撃
- ⑮ トレーニング フットワーク・持久力を高めるトレーニングなど



福井 烈さんからのアドバイス

どんな人が強く、うまくなるのか

- ・誰が見てようか、どんな環境であろうか 全力を尽くすことができる人
- ・人の話に耳を貸す人
- ・自己改革ができる人
(積極的である・何事にも真剣に取り組む・安っ(まい見切りをつけない)
- 通常のホームコートでの練習が何よりも大切!
マンネリズム化は禁物

<講習会や強化練習では 選手・指導者にやる気と刺激を！>

- ◎人間の体は 本人が本当に治そうと思っていれば治るもの
言い換えれば 勇気をもって行動する(例えば アドバイスをもらう)だけで良くなる人もいます 要は心がけや気持ちが大切
- ◎プロは、良いボールを毎日60球打ち続けて「癖」になり癖になった後、さらに20,000球打ち続けてようやく「技」になる(約1年)

最後に

勝つためには、一流の生活を送ることが大切
勝利の女神に好かれる生活を送ろう
睡眠、練習、食事、学生は勉強、テニスは人間教育である。