

# 福井プロによる強化練習会

期日 平成18年2月11日(土) 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 プリヂェストンスポーツ所属)  
メンバー 選抜出場校(麗澤瑞浪・県岐阜商)  
新人戦シングルスベスト4  
男女とも協会推薦ジュニア選手 計22名



## 練習内容

### ★午前

- ①福井さんより、強くなるための条件・意識・世界のトッププレイヤーが備えている条件について説明
  - ②W-up  
・テニスコート2周 個人で走り方を工夫して  
・ストレッチ、リズム体操
  - ③ボールを使ってW-up  
・ミニテニス いろいろなグリップ(トップスピン・アンダースピン)  
・ボディーターン、ステップ  
・ポレーVSポレー  
・短い距離から長い距離へ、1分間ミスなし
  - ④ストローク  
・クロスでラリー ※ なぜクロスに打つのか  
ミスしたら交代(または3人抜いたら交代)
  - ⑤ストロークVSポレー  
・アプローチからネットへ  
打ち込んでネットへ・スライス(のびるスライス)でネットへ
  - ⑥サービスからラリーへ  
※サービスは狙わないと上達しない
  - ⑦ダブルスのポイント形式  
雁行陣からの試合形式(15ポイント先取 5ポイントで球だし交代)  
2人がアレーで待機 → 1人はネットへ 1人はオープンコートへ  
※打った後のボールに対しての対応、ポーチ
  - ⑧シングルのポイント形式  
クロスラリー(1人対2~3人) 11ポイント先取
- ※フォア、バックを限定 ← 過酷な設定



### ★午後

- ⑨W-up  
・テニスコート2周 個人で走り方を工夫して  
・ストレッチ
- ⑩ボールを使ってW-up  
・ミニテニス  
・ポレーVSポレー
- ⑪アプローチからのポイント形式(1人対2~3人) 10ポイント先取  
サービスライン内に球だし → アプローチでネットへ
- ⑫スマッシュ練習の紹介  
・角度をつけるスマッシュ  
・ダブルスのポジションから 浮いたボールのスマッシュ
- ⑬ダブルスのポイント形式  
雁行陣からの試合形式(午前と逆サイドから)
- ⑭課題練習  
・チャンスボールの打ち込み  
・浮いたボールのスマッシュオープンコートへ  
・ポーチ2本(ストレート+ポーチ) ※ 足の入れ替え・沈み込み  
サービスに関するアドバイス(トスの位置・スイングスピード)
- ⑮トレーニング(30~40分)  
・ライン(5本)を使って左右前後のステップ  
・ボールのまわりをステップ1分間(時計回り・逆回り)  
・ライン(5本)を使ってサイドステップ(低い姿勢・両手地面に)  
・ポレー沈み込み(2人1組 ボール2球15回 両手地面に)  
・瞬発力を高めるために(シングルのサイドラインを使って)  
素振り+サイドステップ+ダッシュ  
・12分間走
- ⑯指導・講評  
・強くなるには、環境や指導者ではなく自分が強くなるんだ！という気持ちが大切  
・人生は思うとおりになる ← 自分が強く思うこと！  
・もう一度プリントを読み直して欲しい

