

# 福井プロによる強化練習会

期日 平成20年2月9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 プリチストンスポーツ所属)



【練習目標】 「鍛える！」

福井プロより

- ・身近な仲間がインターハイで優勝したりベスト4に入ってるので、自分もやればできるんだ！の気概をもって練習してほしい。
- ・どんな環境でも強くなるんだ！という意識が大切である

【練習内容】

ウォーミングアップ ランニング・ストレッチ

- ①ミニテニス・ボレーVSボレー  
※グリップをいろいろかえて、前後の動きを入れながら、5分間で汗をかくくらい ハードに！
- ②ストロークラリー(半面 1人VS複数)  
※ダウンザライン ラリー3往復したら積極的に勝負する  
クロスコート アレーを意識してオープンコートを作るよう
- ③ネットプレーラリー(半面 1人VS複数)  
※アプローチショットから ※アプローチショットはボレーの延長の感覚で
- ④1-1のストロークからのポイント練習(3ポイント先取)  
※サービスを交代して行う(状況をかえる)  
バランスについて(上体・スタンス・頭)
- ⑤サービス練習 狙って！  
コース、球種、スピード を決め狙ってサービス
- ⑥サービス&リターン(3ポイント連取で交代 エースは2ポイント)  
※リターンでは ボールを追っかけない

休憩・昼食

- ⑦ダブルス練習  
※雁行陣 クロスボールからスタートし  
リターン2人(1人はネットへ)はアレーからスタート  
5ポイントで球出しも交代 15ポイント先取  
並行陣 雁行陣同様サービスライン付近からアプローチの要領でフィード  
※ボールにあわせて動かない 1球目のミスは絶対にしない  
  
※雪が降ってきて非常に寒く、選手が常に動くメニューにやむなく変更・・・

- ⑧球出しからのパターン練習  
※スマッシュ ダブルスのポジションから横に動いてポーチ
- ⑨コートごとで課題練習
- ⑩トレーニング  
・ボールを使って・ラインを用いて 前後、サイドステップ  
・シャドー 低い姿勢ですべて止まる

【閉講式】

周囲の期待をプレッシャーに感じたり、断崖絶壁にたたされているように思っているのはほとんどでもない誤解。

本当にプレッシャーに感じているのは、大きな舞台に出場できない者、期待されていない者、代表になれなかった者たち  
夢に挑戦できる資格を得た者は、「輝くことだけを考える！

