

## 堀内監督による講習会



期日 平成20年1月26日(土)27日(日) 9:00~16:00

場所 岐南町屋内テニスコート 3面

講師 堀内昌一氏(亜細亜大学テニス部監督)

メンバー 選抜出場校(麗澤瑞浪・岐阜卓商)

新人戦シングルスベスト8以上

男女とも協会推薦ジュニア選手

協力 亜細亜大学学生4名 朝日大学学生4名

テーマ「常に全力で」



### 一日目(午前)

#### ○ランニング

ウォーミングアップ(肩→腕→腹筋→背筋→腰→大腿筋→腿裏→股関節→  
柔軟(左・右・前)→腿→腿上部→アキレス腱→ふくらはぎ→足の甲→  
肩の可動域(横・上・下・片方ずつ)→膝回し→手首足首 スマッシュ

#### ①球出しがロビングを上げる

##### ※ 監督の言葉

強い学校はスマッシュやボレーなど弱いところを突いてくる。

スマッシュ・ロビングは確実に身につけること。

また、注意点としてスマッシュ・サーブはコンチネンタルグリップでなければいけ

ない。いろんな打点で討つことが出来る。テイクバックは担がずに顔の前でテ

イクバックをする。構えはやや左側にラケットを傾けるように、テイクバックはラケ

ットを後にやるのではなく体をねじること。

スマッシュは相手を崩している段階で生じるショットなのでミスするとダメージは

大きい。個性の要らないショットであり正しい打ち方をしなければ行けない。

下がる際にはサイドステップではなくクロスステップで、構えは前傾姿勢で腰を

落として構える。

#### ②スマッシュ練習Ⅱ

男子:グループ毎に競い合うような形式で

(1コート2チームに分かれて決まったら1ポイント、5ポイント先取形式で負け

た方はプッシュアップ20回を行う)

女子:低めのロブをコンパクトなスイングでスマッシュする練習

##### ※ 監督の言葉

スマッシュを打つ際エンドライン際(アウトギリギリ)の所を狙っては行けない。

もしアウトすれば相手のポイント1点になってしまう。コート中央を狙って多少誤差が

生まれて良いところに決めるといったスタンスの方が望ましい。

午前練習が終わる際のアドバイス

##### ※ 監督の言葉

日本のトップ選手でも世界の大会で予選敗退をする。

そのようなトップ選手でさえも変わろうと努力している。変わるためには一度壊し

ても良くしようとする意志が必要とされる。

### 一日目(午後)

午後は午前の最後の言葉「変わる」というテーマのもと再びスマッシュ練習から始まった。

#### ③スマッシュから前に詰めてドロップボレーを打つ練習

##### ※ 監督の言葉

スマッシュを打った後にオープンスペースは必ず出来が相手もスマッシュを良い

ショットで返すのは難しい。再び返ってきたボールを決める練習として、前に詰

めてドロップボレーを打つ練習を行う。

(その練習中に)ポイントを実際に取りに行っているのに適当に打ちすぎている。

でたために打つのではなく全力でやらなければ行けない。100%以上の力で前

に詰めていけばより前方でショットが打てる。そうすれば幅が広がりあらゆる方

向にボレーを打つことが出来る。入ったか入らなかったかではなくポイントが取

れたかどうかにより重点を置いて練習をしなくてはならない。

#### ④いろいろなスピンの掛かった球をスマッシュする練習

##### ※監督の言葉

ロブでもトップスピン・アンダースピン様々なロブが上がってくる。深さや回転の違うタイプの球、またインドア・アウトドア・風など様々な環境で上がってくるロブに対応するために実戦形式のスマッシュ練習が必要とされる。

- I:列ごとにチームになってレース形式でスマッシュ&ボレー  
=両方成功で1ポイントA・B・Cコート継チームでレースを行い負けた  
チームがブッシュアップ20回
- II:アウトしたら-1点ルール追加
- III:15ポイント先取制度追加
- IV:個人戦

#### ⑤ボレー練習(50往復ノームスでクリア)

##### ※監督の言葉

ただ打つだけでなく、しっかりスピンをかける。相手はスピンしているボールはイレギュラーするのでパシングショットを打ちづらい。またボレーボレーの練習でもアウトするようなボールを打ち合っている練習にはならない。きちんとインに入るボールでボレーボレーをすること。レベルスイング・オープンで打つ。ダウンで打つとネットに掛かってしまう。

#### ⑥ローボレー練習

##### ※監督の言葉

ステップインの大切さについて。ステップインをすると時間と距離の短縮になる。またステップインをすると余裕のある体勢になるのでどの角度にも打ち分けることが出来る。相手もコースを絞ることが出来なくなるのでステップインをする事への利点は大きい。またラケットは早くラケットの到達地点に持ってくるのが求められる。ボールは手元で急激に曲がったりすることはないので待っているだけでボールを返すことが出来る。また左手は右手と同じ高さをキープ。顔は動かさないことを心掛ける。

#### ⑦バックボレー

##### ※監督の言葉

左肘が上がっていると自然と右手はダウンスイングになってしまう。ボレー時はポケットに手を入れた状態、ローボレーは左すねに手を当てた状態にして打つと練習として効果がある。また左手に重いおもりを持って打つと良いバックボレーの練習になる。他の練習法としてラケットの柄の穴にシングルススティックなどの長い棒を入れて打つと面を作る練習になる。日本には世界で最も多い5誌のテニス雑誌があるなど恵まれた情報源を持っている。技術向上のために多くのことを取り入れるようにしてもらいたい。

#### ⑧サーブエリアの内側コーナーに印を置き、そこを狙ってボレーバックボレーを打ち分ける練習

##### フィジカルトレーニング(韓国式トレーニング)

- ①足をつけ腕を組んだ状態での腹筋
- ②足をクロスさせた状態での横方向への腹筋
- ③横を向き両足を上げ浮かした状態で上の足に下の足を持っていく
- ④V字腹筋
- ⑤足を垂直に上げる腹筋
- ⑥足のつま先を付けたままの背筋
- ⑦あごを付けたまま足を上げる背筋  
背筋を伸ばして座り、その状態で片足を上げる行うトレーニング
- ⑧上に上げる(左右)
- ⑨横に持っていく(左右)
- ⑩円を描く(右回り)(左右)
- ⑪円を描く(左回り)(左右)
- ⑫足を折りたたむ(左右)ジャンプ
- ⑬ダブルニー
- ⑭ジャックナイフ
- ⑮ダブルニーとジャックナイフのコンビネーション
- ⑯ワンクッション入れたダブルニー
- ⑰サイドジャンプ

上記のメニューを各20回2セット行った

ストレッチ(肩→腕→腹筋→背筋→腰→大腿筋→腿裏→股関節→柔軟(左・右・前)→腿→腿上部→アキレス腱→ふくらはぎ→足の甲→肩の可動域(横・上・下・片方ずつ)→膝回し→手首足首)

以上で一日目は終了



## 二日目(午前)

### ランニング

ウォーミングアップ(肩→腕→腹筋→背筋→腰→大腿筋→腿裏→股関節→柔軟(左・右・前)→腿→腿上部→アキレス腱→ふくらはぎ→足の甲→肩の可動域(横・上・下・片方ずつ)→膝回し→手首足首

・ ベースラインからのストローク→ドロップショット&アプローチ

・ ボレー・ストローク

(ボレーヤーはサーブスライン上から1ステップだけ前にステップインして戻る)

オムニコート上ではスクエーティングをするようにボレーすると上体が上下しない。  
スクエアーにはいる。

(ストローカーはベースラインの中に入っている。外に出ない。)

準備を早く

## 二日目(午後)

2対1のボレー・ストローク

### 男子

アンダーサーブ→ファーストボレー→ドロップショット→フリーの展開

サーブ→ファーストボレー(ネットダッシュの練習)

### 女子

ディープクロスストローク→アプローチ→ファーストボレー→セカンドボレー

ベースライン上に立ってストレートロブを逆クロスヘッドドライブボレー→グランドスマッシュ

### フィジカルトレーニング(韓国式トレーニング)

- ① 足をつけ腕を組んだ状態での腹筋
- ② 足をクロスさせた状態での横方向への腹筋
- ③ 横を向き両足を上げ浮かした状態で上の足に下の足を持っていく
- ④ V字腹筋
- ⑤ 足を垂直に上げる腹筋
- ⑥ 足のつま先を付けたままの背筋
- ⑦ あごを付けたまま足を上げる背筋  
背筋を伸ばして座り、その状態で片足を上げる行状トレーニング
- ⑧ 上に上げる(左右)
- ⑨ 横に持っていく(左右)
- ⑩ 円を描く(右回り)(左右)
- ⑪ 円を描く(左回り)(左右)
- ⑫ 足を折りたたむ(左右)ジャンプ
- ⑬ ダブルニー
- ⑭ ジャックナイフ
- ⑮ ダブルニーとジャックナイフのコンビネーション
- ⑯ ワンクッション入れたダブルニー
- ⑰ サイドジャンプ

上記のメニューを各20回2セット行った

ストレッチ(肩→腕→腹筋→背筋→腰→大腿筋→腿裏→股関節→柔軟(左・右・前)→腿→腿上部→アキレス腱→ふくらはぎ→足の甲→肩の可動域(横・上・下・片方ずつ)→膝回し→手首足首