

## H22 優秀指導者招聘事業・強化練習

日 時 平成23年 1月15日(土) 9:00~17:00  
1月16日(日) 9:00~16:00

場 所 長良川テニスプラザ Aコート(インドア)  
長良川テニスプラザ クラブハウス2階本部室

対 象 男子22名・女子18名  
全国選抜高校テニス大会出場選手  
県高体連テニス部ポイントランキング上位選手

講 師 堀内 昌一氏(亜細亜大学テニス部監督)

協 力 亜細亜大学学生4名  
朝日大学学生2名  
東海学院大学学生4名  
東海学園大学学生1名

テーマ ○サーブの基礎技術について  
○戦術について  
○ドライブボレー  
○ポジショニングとリカバリー  
○出来るまでやるということ





- (12) 運動連鎖
- (13) ラケットの重心
- (14) スウィング・プレーン
- (15) 左手
- (16) 体重移動



<練習>

- ・サービスの確率をチェック
- ・キャッチボール（投球動作） サービスの体の使い方、力の入れ方の練習  
腰を切る（骨盤反転の）動作を意識
- ・ドライブボレー サービス同様、腰を切る（骨盤を動かす）動作  
リカバリーとポジショニングを意識

○メディシンボールを用いた体幹のトレーニング

【1月16日（日）】

<講義>

- 戦術について センターセオリーの理解と実践
- ・「自分を説明できること」 「相手を説明できること」 「状況を説明できること」  
「具体的な目標、数字を追いかけて努力すること」
- ・テニスコートの捉え方 主観的な自分のイメージと客観的な実寸

・鍛えるところ

- (1) 技術
- (2) 体力
- (3) メンタル
- (4) 戦術
- (5) 情報・知識



・センターセオリーとは

- ①ミドル（打球コース）のセンターセオリー  
真ん中のコースのメリット・デメリットを考える  
印象的なスーパーショットに目を奪われがちだが、ポイントの80%はエラーから
- ②コート面（ねらう場所）におけるセンターセオリー  
自分はラインぎりぎりに打ちすぎない  
相手に際どい所を狙わせてエラーをさせるには

### ③空中（ネット上）におけるセンターセオリー

ほとんどのボールはネット中央4 m幅の空間を通過する  
抱いているイメージとのギャップに気づく

#### ・ポジショニングの考え方

- ①コートを守りながら、探る
- ②コートを守りながら、守る
- ③コートを守りながら、攻める

#### ・ボールの9つの修正・調整

- (1) 場所の調整
- (2) 速度の調整
- (3) 高さの調整
- (4) 打点の調整
- (5) タイミングの調整
- (6) 回転の調整
- (7) 回転量の調整
- (8) 深さの調整
- (9) 角度の調整



時間と場所をどうコントロールするか

#### <練習>

- ドライブボレー（ベースライン） ベースライン付近の死んだ球を重い球で返す
  - ・ストレート
  - ・クロス
  
- ドライブボレー（サービスライン）
  - ・ドライブボレー+ポジショニング ストレート/クロス 「回転量で入れる」
  - ・ドライブボレー+ドロップボレー ストレート/クロス 「確実に仕留める」
  
- ポジショニングとリカバリー
  - ・ボレー（コーナーへ）×ストローク（センターへ） 「コートを守りながら打つ」
  
- 出来るまでやるということ

#### 堀内監督から

- ・高校の内に基礎をしっかり身につけて、次のステップに進む準備を
- ・復習が大事 学んだことを次に生かすよう頭を使って