

福井プロによる強化練習

日 時 平成24年 2月12日(日) 9:00~16:00
場 所 長良川テニスプラザ (インドア ハードコート4面)
講 師 福井 烈 氏 (元デ杯選手・監督 プリヂェストンスポーツ所属)
参加選手 全国選抜出場校選手 高体連ポイントランキング上位選手
協会推薦ジュニア選手 計33名

練習テーマ 「鍛える」



□最初に

- ・世界と自分を切り離して考えない。普段の練習の延長上に、高い目標を持つ。
- ・「人間は忘れる動物」
コート上の失敗したこと・成功したことを図示してずっと蓄積していく。
記録は少なくとも3カ月は続ける。そうすると自分の課題にすぐ気付く。

□今日のテーマ「鍛える」

強くなるための要素は二つ

- ・情報収集能力
来たボールをただ強く打つだけではだめ。最初のミニテニスから考えてプレーし、瞬時に判断する癖をつける。
- ・自己管理能力
テニスに集中できる環境を自らつくる力。
ナダルやマレーも、日本のトーナメントにくると控室でゲームをするが、15分程度で切り上げる。弱い選手ほどずっと熱中してしまう。
強くなりたかったら、「切り替える」、「我慢をする」ということを覚えなければならない。



高校生になる以前にこうしたことに気付いた選手が世界で通用していくし、強くなっていく。
「経験値」=失敗・挫折を糧にできるかどうかも大切なこと。失敗はみんなする。

ウォームアップ

ランニング、ストレッチ、リズム体操



ボレーボレー

- ①通常ボレーボレー
- ②バックボレーだけ
- ③キャッチ&ヒット（ドロップショットのコントロールになる）
- ④ロングボレーボレー
- ⑤アコーディオンボレー（下がりながらのボレーは実戦でもよくみられる）

ダブルスボレーボレー

- ① アンクルボレー（サーブエリアに4人入って逆時計回りにボールを回す）
- ② 8の字にボレーをコース変更した後、通常のボレーボレー



ラリー練習

- ①ミニテニス
- ②コンビネーションラリー

ボレー対ストロークから、ストローカーがサービスラインまで詰めていってボレーボレーに。

- ③ストロークラリー（1人对複数でコートに入る。4球のうち3本取ったら1人側交代）

※練習であっても、ミスした後、「笑わない」「がっかりしない」。ネガティブな態度で相手を勢いづけてはいけない。自分で気持ちを切り替えて「よし、がんばろう!」と次のプレーに向けて考える。

サービス・レシーブ練習

- ①サービスからのポイント（レシーバー1人に対しサービスを出す。3分で交代）
 - ②サービスからのポイント（サーバー1人に対し、レシーブ複数。3分で交代）
- ※サーバーが連続してサービスを打たなければいけない状況をつくる。
ミスをしたらすぐに修正する癖をつける。
- ③サービスからのポイント（レシーバー1人に対しセカンドサービスのみ）

ダブルス形式練習

- ①クロスラリーからダブルスに展開

1面4人入ってクロスラリー、片側がミスをしたら、そこから4人でダブルス展開。

自分のボールを見ているだけでなく、もう一方の展開にも注意を向ける。

- ②1球目に振られた状況から雁行陣形式

雁行陣をつくっている方からクロスに球出し、相手はアドコートサイドから走りこんで後衛が返球。そこからフリー攻撃。3ポイントプレーしたら前後衛交替。11ポイント先取したら、振る側も交替。



ラリー練習

- ① 1分ラリー（どんな球でもよいから1分間続ける）
- ② 20球ラリー（ボレー対ストロークで20回ラリーする）

※強い球、速い球を打つことは大切。打てないと勝てない。

しかし、絶対にミスできない状況で、きちんとつなぐことも大切。

自分が絶対にミスをしないスピードを把握し、そのスピードを少しずつ上げていく。

ドリル練習

スマッシュ練習（サイドライン外からロブを上げ、オープンコートにストレートスマッシュ）

□最後に

- ・フェデラーでもナダルでもミスはする。失点の75%はエラーから。
しかしミスまでの時間が遅い。
- ・高校生の発想はよい。クリエイティブなプレーができる。しかしショットの精度が低い。球の速さだけならナショナルの選手とひけを取らないが、安定度が低い。
- ・強い球を打つことも必要だが、我慢が必要である。リカバーショットの精度を上げてほしい。
- ・日頃の練習が最も大切である。課題を考え、自分で整理すること。
最初に話したノートを3カ月続けること。そうすれば見えてくる。
- ・相手は高校生なのだから、死に物狂いでやれば絶対勝てる！
- ・選抜で会いましょう！！

