

H23 優秀指導者招聘事業・強化練習

日 時 平成24年 1月21日(土) 9:00~17:00
1月22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21名・女子18名
全国選抜高校テニス大会出場選手
岐阜県テニス協会推薦選手
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

テーマ ○意識(強くなるために)
○サービスの基礎技術
○戦術
○バランスを鍛える

内 容

【1月21日(土)】

○サービスの基礎技術について

〈講義1〉

・はじめに テニスは考える時間が長いスポーツ

「考える力」「分析する力」「修正する力」「検証する力」

本物を見ることが強くなる第1歩

テニスの怖さ 「得るもの」と「失うもの」

・知ること・説明できること

自分のサービスを説明、相手のサービスを説明 感覚的・印象的→具体的・客観的

・勝てるサービスの戦術的要素

(1) スピード

(2) 変化・回転 スピン

(3) 精度

(4) 確率

(5) 配球

(6) フォーム

- (7) ゲーム性 駆け引き スピード、変化、配球の組合せ
- (8) 戦術性 サービス+次の展開

・勝てるサービスに必要な技術的要素

- (1) グリップ
- (2) 構え ラケットと手首
- (3) スタンス
- (4) 懐の形
- (5) 体のひねり
- (6) トスアップ
- (7) テイクバック
- (8) 切り返し
- (9) フォワードスウィング
- (10) インパクト
- (11) フォロースルー
- (12) 運動連鎖
- (13) ラケットの重心
- (14) スウィング・プレーン (面)
- (15) 左手
- (16) 体重移動
- (17) 腕の回転
- (18) 肩の回転
- (19) 膝の曲げ
- (20) 動作方向
- (21) 顔
- (22) 肘の使い方



〈練習1〉 サービス

項目を意識して、ターゲット（6箇所）を狙う
一球一球真剣に
自分で修正できるか

「勝つのも負けるのもサービス」



○戦術と必要なショット

〈講義2〉

- ・ テニスコートを知る テニスコートの大きさのイメージと実際の差を埋める
- ・ コートに合わせた戦術を知る
深く打って相手を崩す、相手に短い球を打たせる
- ・ エラーする状況とは時間が足りなくなること
自分がエラーしないために、相手にエラーさせるために調整すべきこと
 - (1) 場所
 - (2) 速度
 - (3) 高さ
 - (4) 打点
 - (5) タイミング
 - (6) 回転種
 - (7) 回転量
 - (8) 深さ
 - (9) 角度

〈練習2〉振り回しの練習

- ・ 10球の振り回し アドサイドのコーナーから球出し
フォアのストレート+フォアのクロス
フォアのストレート+バックのクロス
デュースサイドのコーナーから球出し
フォアのクロス+バックのクロス
フォアのクロス+フォアのストレート
- ・ 20球の振り回し 両サイド2箇所からストレートの球出し
フォアのクロス+バックのクロス
フォアのクロス+フォアのクロス
両サイド2箇所からクロスの球出し
フォアのストレート+バックのストレート



- ・ トレーニング

【1月22日（日）】

○戦術と運用

〈講義3〉

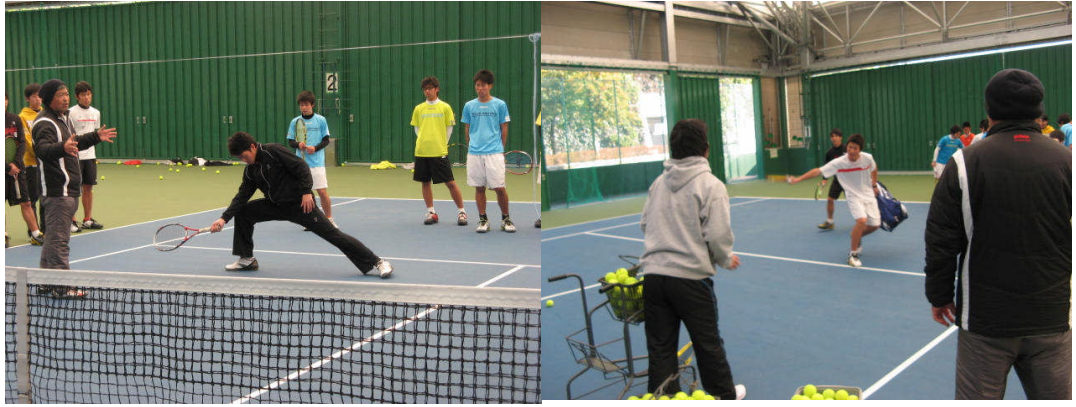
- ・コートサイズの正確なイメージ
9ヤード×23ヤードと縦長のイメージができていないと、サイドアウトが増え、短いボールを打ってしまう
- ・4つの戦術
「V攻撃」「A攻撃」「X攻撃」「I攻撃」
- ・センターセオリーの重要性
第3のコース コートの内側 空間
- ・戦術の運用
ラリーは「攻撃」「中立」「防御」の3つに分けて考える
- ・ゾーンプレー
コートのオフフェンスゾーン、ニュートラルゾーン、ディフェンスゾーン

○バランスを鍛える

〈練習3〉振り回しの練習を最大、最速で

余計な動きをそぎ落とすため、守備範囲を広くするため

- ・審判台の高さにひも、ネット中央と両側2mに目印
- ・球出しのリズムに合わせて行う
- ・10本の振り回し アドサイドのコーナーから球出し
フォアのクロス+バックのクロス
フォアのクロス+フォアのストレート
デュースサイドのコーナーから球出し
フォアのストレート+バックのクロス
バックのストレート+フォアのクロス
自分たちで球出し
- ・20本の振り回し 両サイド2箇所からクロスの球出し（最速で）
フォアのストレート+バックのストレート
- ・ボレーの振り回し 両サイド2箇所からクロスの球出し
フォアボレーストレート+バックボレークロス 10球
デュースサイドのコーナーから球出し
フォアボレーストレート+バックボレークロス 2球
アドサイドのコーナーから球出し
フォアボレークロス+バックボレーストレート 2球



- チャンスボール スマッシュ
 ドライブボレー+ドロップ
- トレーニング



「堀内監督、学生の皆さん、2日間ありがとうございました！」