

福井プロによる強化練習

日 時 平成25年 2月11日(月) 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 「狙う」「視野を広げる」「バランスの良い練習」



□はじめに キーワード

- ・「経験値」あの時やったことがある・・・というイメージをゲーム中に感じる
- ・「比較」自分自身の中で比較
- ・「情報収集」どれだけ早く相手選手を観察、分析できるか
- ・「再現性」どうすれば上手くいくか理解して、もう一度同じことができる
- ・「楽しむ」楽をするのではなく、厳しさの向こうに楽しさがある

1 ウォームアップ1

ランニング、ストレッチ、リズム体操、コーディネーション

2 ウォームアップ2

①ボレーボレー

- ・通常ボレーボレー
- ・バックボレーだけ
- ・ワンクッション+ボレー
- ・アングル
- ・2×1ボレー

※楽に流すのではなく、アップから丁寧に、テンポよく

②ミニテニス

- ・通常ミニテニス
- ・2球連続で同じ回転を使わずにミニテニス
- ・片側がストローク/ボレー交互に行うミニテニス



③コンビネーションラリー

片側ボレー 相手はベースライン→アプローチ→ネット（ボレー）の流れを1球で

④スマッシュ・バックのハイボレー

※ボール出しは、追い込まれた相手が上げてくることを想定してコートの外から

3 ラリー練習

①ベースライン×ベースライン

（1人×複数 時間交代ストレート ミス無く）

②ネットプレー×ベースライン

（1人×複数 1人2球時間交代

ネットプレーはベースライン2人相手して交代）

※打点のチェックのために、ラケットの面を持ち、

グリップ側でボレーを打つ

※ネットプレーの控えは後ろでイメージ作り

※ネットプレーは自分の打球を目で追うと足が止まる

ボールを点でとらえ、打ったらすぐに相手にフォーカスして

備える

③ベースライン×ベースライン

（1人×複数 クロス 勝ち残り5人抜き）



4 2×1ラリー（3人打ち）

〈男子〉 ネットプレー2×ベースライン1 （ベースラインはアドコート）

〈女子〉 ベースライン2×ベースライン1

5 クロスラリーからダブルスのポイントへ展開

・1ペア×複数ペア 7ポイント先取

・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 視野を広げる練習

6 サーブ×レシーブ

①サーブ練習

②サーブからポイントへ



7 実戦練習

〈シングルス練習〉

・ポイントラリー

・タイブレークマッチ



〈ダブルス練習〉

- ・ 1 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。

- ・ サービスからのポイント
- ・ 2本打ち

ベースラインからストレート+アングルに返された球をストレートに
ベースラインからクロス+ストレートに返された球をクロスに



8 クールダウン

- ・ ラリー ※ミス無く ※テンポ早く ※ネット×ベースラインも入れて

9 トレーニング

置いたボールの周りをサイドステップ、つま先で細かくラインタッチ、
サイドステップでラインタッチ

□最後に

- ・ 中学、高校時代に日本のトップになった選手がすべて日本の代表になれるわけではないが、現在日本のトップ選手のほとんどが、高校時代に日本のトップになっている。
- ・ 日本の上位選手とみなさんと、個々のショットには大差はない。違うのは安定度と展開の早さ。
- ・ 選抜で会いましょう。