

平成 25 年度 高体連強化練習会

日 時：平成 26 年 1 月 11 日（土）・12 日（日）

場 所：長良川テニスプラザ

1 月 11 日：福井烈プロ（JOC 常務理事・ブリジストンスポーツ）による練習会

[今回の練習会のテーマ]

- ①テニスが上達するためには何が必要か：自分自身で強くするという意識
トッププロでも特別な練習をしているわけではない、水準が高いたけ。
- ②練習を丁寧に厳しく行い、試合で楽をする
試合の方が厳しいのだから、練習でそれ以上の意識を持ってやっておく。
- ③「狙う」意識を持つ
常に狙う意識を持つことによって、上手いかなかった時に原因追究できるようになる。
- ④相手のミス进行期待しない
相手はミスをしてくれない。相手にミスをさせるためにはどうするか、を考える。



[講習]

①ウォームアップ

ストレッチ・ダッシュ・サイドステップ・ジャンプ・リズム体操・コーディネーショントレーニング
ラケット操作性向上のためのボールつき（低く、早く、面を返して、背面で）

②ボレーボレー：やっとならりできるぐらいのスピードで行う

通常のボレーボレー（ウォームアップ後にミスなく 10 ラリー）

バックボレーだけ（ウォームアップ後にミスなく 10 ラリー、球出しもバックで）

キャッチ&ヒット（ウォームアップ後にミスなく 10 ラリー、ドロップボレーの感覚）

コントロールボレー（片方はフォアのみ返球、もう一人はどちらでも、ミスなく 10 ラリー）

8の字ボレー（片方がクロスへ、もう一人はストレートへ、ミスなく 10 ラリー）

スマッシュ（サイドから上がるロブをストレートにスマッシュ）

ミニテニス（1人はボレーとミニストロークを交互に行う、体を温める、グリップを変えながら）

③コンビネーションラリー

ボレーヤーが球出し→ストロカーがストローク、アプローチ、ボレーボレー

ハードヒットの練習ではないので、相手の足下にコントロール

※考える：「過去の体験・実績・背景」からゲーム中の判断を行う。

練習でぼーっとしている人はゲーム内で考える材料がない。

④ラリー練習

連続 10 ラリー (10 ラリー続いたら止める、1 人になるサイドは時間で交代)

チャンピオン形式：複数側からボール出し (1 球目はどのような球を出してもよい)

3 球行い、2 ポイント先取した方が勝ち残り

⑤サービス練習：アンダープレッシャーのもとで行う

⑥サービス vs リターン

サービスからクロスコートラリーに入る (レシーバーは時間で交代)

⑦視野を広げる練習：クロスラリーからダブルスへの展開

1 ペア固定し、7 ポイント先取で交代

両サイドの選手が同時にクロスラリーを始める。どちらかのラリーがミスをしたらそこからダブルス形式へ展開する。

⑧雁行陣ダブルス練習

1 ペア固定し、7 ポイント先取で交代

固定した側のペアはアドサイドのシングルスサイドライン、ダブルスサイドラインに一人ずつ立たせる。

他方のペアからデュースサイドへ球出しをし、1 球目振られた状況からスタート

⑨展開ドリル (NXVI の 4 パターンがあるが、N と X が試合で 7 割以上を占める)

N 攻撃

X 攻撃

⑩トレーニング

ボール周りのフットワーク：1 球足下に置いて小刻みなフットワークで 25 秒間回る

サイドステップ：膝を曲げ、顔を上げた体勢でサイドステップしてラインを触る

アジリティステップ：5 秒間小刻みに足を動かす、3 セット (スタンスをどんどん広げていく)



[最後に]

皆さんは若い、可能性がまだまだある。

トップをめざしてほしい、トップになることに意味があるのではなく、トップをめざすことに意味がある。

高い目標に向かって努力した経験は、必ずテニス以外のところに生きてくる。

選抜で会いましょう!!



1月12日午前：高体連理事による強化練習会

午後：西本氏（クレマー・ジャパン）によるウォーミングアップ、トレーニング講習

[講習]

①講義

柔軟性評価・アライメント（アーチ低下による競技力の低下について→テーピングでサポート）

パワーポジションについて（フラットバック・トリプルフリクションにより安定の中で不安定にする）

②ウォーミングアップ

背中・股関節・肩甲骨のウォーミングアップ

③トレーニング

腹筋・背筋・腕立て・スクワットの正しい実施の仕方

④スタビリティジャンプ・ムービングストレッチ

コート上で動きながら、パワーポジションの保持と、重心を動かすことによる移動をトレーニング

⑤ラダー・スティック

歩幅の小さい状況から一気に加速してまた歩幅を狭くする



[最後に]

「理解できる」ことから「できる」へ、「できる」から「継続」へとつなげてほしい。