

# 平成 26 年度 岐阜県高体連テニス強化練習会 報告

**日 時** 平成 27 年 2 月 14 日 (土) 9:00~16:00  
**場 所** 長良川テニスプラザ A1~A4 コート (ハードコート室内)、会議室 (クラブハウス 2 階)  
**講 師** 福井 烈 氏 (ブリヂストンスポーツ)



## 内 容

### ① 講習

□ トップアスリートになるために

・常に全力で取り組む姿勢 ・感謝の気持ちを持つ ・我慢強い心 ・負けず嫌い

□ 世界で戦っていくために必要な能力 (世界、を「東海」とか「全国」に読み替えてもよい)  
クロスカルチャー能力・コミュニケーション能力

→単に英語ができるということではなく、体から自分の求めることをアピールできる人は強くなる

### ② ウォームアップ

□ ランニング 2 周 (ブラジル体操なども織り交ぜながら)

□ コートの端までダッシュ □ ステップ (ラテラルステップなどを取り入れる) □ ストレッチ

□ リズム体操 (手と足のコーディネーション): 考えながらやることでケガが少なくなる

□ ボレーボレー: スプリットステップを多く入れることで体を温める

・フォアのみ ・バックだけ ・1 度ボールを止めて相手に返す (背面ボレー)

□ 3 人でボレーボレー (試合では相手の正面にボレーすることはない)

・2 対 1 ・三角形を作って右回り・左回り

☞「失敗は恥ずかしいことではない。失敗して放っておくことがいけない。」

□ ミニテニス: 一人はストロークのみ、一人はネットとサーブラインを往復し、ボレーとストローク交互  
足を細かく動かすこと、グリップを替えながら打つこと、が大切

□ スマッシュ練習: ネットの真横からボールを出し、アレーにスマッシュ (バックボレーの練習もする)

### ③ ストローク練習

□ ボレー対ストローク: ボレーヤーが球出し→ストローカーはストローク・アプローチ・ボレーボレーへ  
→何本かボレーボレーをしたら、ボレーヤーがチャンスボールを上げ、決めさせる

□ 4 対 1 でストレートストローク→クロスストローク

3 分半で 1 人のほうは入れ替わっていく (いろいろなタイプの人と打っていく練習)

□ クロスストロークからの 3 点先取のチャンピオン形式 (15 分)

□ 2 対 1 の振り回し練習

・ボレー (2 人) 対ストローク (1 人): ストローカーはボレーヤーに交互に返球

→ラリーが途切れたら、コーチ役がすぐ後ろから逆サイドにボールを入れる

・ストローク (2 人) 対ストローク (1 人): 女子はストローク同士

コーチが球を入れるタイミングはボレー対ストロークと同様



～昼食～

④午後のウォームアップ：ボレーボレー、ストレートストロークで

⑤2対2のダブルス形式

1コートに4人入って、2球同時にクロスラリーを開始→片方のラリーが途切れたところからダブルスへ  
11点先取でポイントゲームをやる（ナショナルチームは2球とも勝って1点入るルールで実施）

⑥サービス練習：グリップのにぎりを練習のうちにいろいろ試してみる

☞試合の中でもいろいろ変えなければならぬことが出てくる→練習の時から試す

□サービスを4コースで打つ（試合を想定して自分にプレッシャーをかける、私語厳禁）

□レシーバーを付け、ラリーへの練習

⑦男子：ダブルスのタイブレークゲーム（ランダムでペアを作って相手をどんどん替える）

女子：ダブルスの形式練習

片側はバック側のシングルスライン・ベースラインの外側に2人が待機

→コーチ側はクロスに球出しして、ダブルスの展開に持っていく

ラリーが途切れたら、コーチがすぐに球を出してラリーを続行する（5球出していく）

⑧チャンスボールの練習：各コート2列でコートに入り、サービスエリア内でバウンドしたボールをヒット

相手のバックサイドに置いたマーカーを狙う→大切なことはエースではなく、ポイントにつなげること

また、1球打ったら一度ベースラインに戻り、さらにもう1球打つ

☞2球目で軌道修正して1球1球の精度を上げていくことを考える



福井プロ、ありがとうございました!!