

平成26年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 平成27年 1月10日(土) 実技 9:00~18:00
1月11日(日) 実技 9:00~17:00

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)

対 象 男子23名・女子21名
全国選抜高校テニス大会出場選手
岐阜県高体連テニス部ポイントランキング上位選手
岐阜県テニス協会ジュニアポイントランキング上位選手 他



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2名 (秋山選手・小林選手)

目 的 県内選手の意識の高揚と競技力向上を図る。ダブルスにおける戦術や技術の強化。

内 容

【1月10日(土)】

① はじめに(堀内監督の挨拶)

テニスには同じ場面が二度と来ない。1回の機会を大切に
次に生かせるかどうかで上達度が異なってくる。今回の出会いと、
この練習会という機会を大切にしたい。

② 今回のテーマ

テニスにおける1ポイントの流れは「第一局面」(サービス・リターン)「第二局面」(ラリー)
「最終局面」(決め球)の3つに分かれる。テニスは始まりと終わりが大切。第二局面の練習は
楽しいが、本当に時間をかけなければいけないのはサービス・スマッシュ・ボレー。これができ
ないと勝てない。今回は高校生のうちに身につけておかなければならないこの部分を鍛える。

③ 1日の流れと練習メニュー

(1)ウオーミングアップ (50分)

(2)球出しからのクロススマッシュ練習 (10分)

*球出しをする際のポイントは選手に打たれないようなボールを出すこと。選手とコーチの勝負。
試合では打てないところに飛んでくるボールを打たなければならないという言葉が心に響いた。

(3)ダブルスのポジショニング確認 (15分)

*基本は半面の中央。スタンスはラケット1本分より広く、重心は低く。
ストレートにパスを打たれても触ることができることを確認させる。
重心が高いとボールはネットに。上からボールを捉えるのではなく、
ボールの後ろから低く入ることを心がける。相手を怖がらせるような
どっしりとした構えが大切。ブロックした後に早く戻ることも重要。



(4) 持っているドリル（自分の持っている能力を確認するドリル）

- ・クロスでベースライン付近に上がったボールをスマッシュ。
 - *この時点では誰も追いつけなくて打てない。
- ・足の運び方の確認。ラケットは持たず5歩下がってジャンピングスローのキャッチボール。女子は3歩から練習する。ジャンプの踏み込みはかかとから。つま先に体重が乗るとひざが曲がらず足の力をボールに加えることができない。
右利きは右足でジャンプ、左足で着地。
投げる時は利き腕のプロネーション（腕を親指方向にひねりこむ）動きを意識するとボールの飛距離が伸びる。
 - *ペアで行う練習は必ずアドバイスを出し合うことを確認。
- ・足の運びを意識し再びベースライン付近のボールをスマッシュ。
 - *驚くことに、ほとんどの生徒が打てるようになっていた。

このドリルによって最初は打てないと思っていたボールも打つ力があることに気がついた。



(5) 午前中の振り返り

- ・ノートに練習内容や注意点、いただいたアドバイスなどを記録しておく。練習前や試合中にこのノートでポイントを確認。
 - *大学生もノートを付けていた。貪欲に学ぶ姿勢が感じられた。

(6) 昼食休憩（60分）

(7) スマッシュの実践練習

- ・ゲームの展開を想定し試合ではどこにロブが上がるかの予想をさせる。
 - *ほとんどの選手が打ちづらい場所（右利きならば左目の上）を狙うと予想していた。
- ・予想した場所（死角）に上がってくるロブを打つ練習をする。具体的にはアドコート（右利きの逆クロス）に上がる深いロブを追いかけてストレートにスマッシュ。
 - *一番難しいボールを打つ練習をしておけば、それ以外のボールが簡単に思えるとのこと。
球出しは低いボールで選手の時間を奪うような練習にすれば自然と無駄な動きがなくなる。
対戦相手にコースを読まれないよう、体の開きを抑えるとよい。
- ・同じ球出しのボールをコースを変えずに（逆クロスに）スマッシュ
 - *一番難しいボールを練習した後なので、深いボールでも簡単に打っていた。

(8) 連続してのスマッシュ練習

- ・死角（右利きならば左肩の後）に上がるボールのスマッシュ練習。1コート2コースで練習。
球種を変えて（スライス・高いロブ・トップスピンロブ）対応する練習。

(9) 講演会（クラブハウス2階にて）

「スポーツマン」とは「信頼される競技者」のこと。
テニスとゴルフは第三者審判がいなくても競技が成立するスポーツ。セルフジャッジの精神を大切に、勝敗にこだわりすぎて人格を疑われるようなプレーヤーにならないで欲しい。

*初日から熱心なご指導をしていただけた。

参加した選手も監督のアドバイスを一言も聞き洩らさないという意気込みが感じられた。



【1月11日（日）】

① はじめに(堀内監督の挨拶)

「できる」より「わかる」を大切にしたい。練習中や試合中に自己修正できる選手は「できる」より「わかる」選手。自分のプレーを振り返る材料をたくさん集めておくこと。

2日目は初日と同じ「最終局面」の練習からスタートしていく。

② 1日の流れと練習メニュー

(1)ウオーミングアップ（30分）

- ・ランニング（サイドステップ・クロスステップ）、ダイナミックストレッチ（股関節を中心に）
ネットを挟んでのミニラリー・ストレートラリー

(2)球出しからフォアのドライブボレーの練習

- ・ターゲットはコート中央寄りに設定。「許されるミス」（失敗してもインになるボール）であれば多少のミスは構わないが「許されないミス」（アウト）にならないために目標は内側に設定しておく。

- ・ボールを打ち出した方向に対して一歩踏み出しスプリットステップ。

*この「踏み込み」ができていないことが午前中のキーワードとなることに…。

(3)球出しからドライブボレー+アングルボレーの練習

- ・ドライブボレー後、下がることなく前に一歩踏み込んでスプリットステップからボレー。

(4)球出しからドライブボレー+スマッシュの練習

- ・ドライブボレー後、スプリットステップののちスマッシュ。

(5)スマッシュとドロップボレーのセット練習（1人5セットで交代）

- ・ドロップボレーの狙いはサービスボックスの中央。相手選手はベースラインより後ろにいるのでネットギリギリに落とす必要はない。

*男子はスプリットステップ、女子はドロップボレーがうまくできていなかったため急遽メニュー変更。監督は動きを理解させてからボールを打たせることにこだわっていた。

(6)「スマッシュ」→「一歩踏み込む」→「スプリット」→「構え」→「ボレー」→「スプリット」の動きを素振り確認。

*ボレーの際の踏み込みが小さいことが発覚し、すぐに改善するメニューに変更した。

(7)持ってるドリル（自分の能力を確認するドリル）

- ・ベースラインからの球出しがネットに当たるまでに、サービスラインからスタートしてネットをタッチする（ボールより早くダッシュする練習）

*この確認によって全選手の踏み込みが大きくなり、ボレーの威力も増した。

(8)午前中の振り返り

(9)昼食休憩（60分）

(10)「スマッシュ」+「ハイボレー」の球出し練習【男子のみ】

- ・スマッシュを打った後、ハイボレーを打った後など必ずスプリットステップを入れる。
サービスラインからネットに詰めてハイボレーの球出し練習【女子のみ】



(11) ネットプレーの球出し練習【男子のみ】

・ハイボレー、ミドルボレー、スマッシュなどランダムに球出し。コーチは選手の動きを見て必ず逆を突くように球出しを行う。予想を裏切る球出し。

*このメニューが2日間のまとめ。「後ろへの持ってるドリル」「前への持ってるドリル」「前後の動き」を練習することで、この球出しが成立する。ある程度の技術がないと成立しない練習であるが、2日間の成長がよくわかるメニューだった。

リターン練習【女子のみ】

・コーチはサービスライン付近からコースを指定して球出し（サービス）を行う。

*理想的なリターンのコースはセンターよりややバック側そこに打てばブレイクの可能性が高まる。



(12) ボレー対ストローク【1対1】

・ストローク側はスプリットステップをして必ず踏み込んで打つ。ボレーヤーはネットにベタ詰めでボールをブロックするだけ。

(13) ボレー対ストローク【2対1】

・ボレーヤーはファーストボレー（ローボレー）と前に詰めてのボレーを打ったら交代。入れ替わった2人目も同じく2球打ち交代、を繰り返す。

*選手からボールを打つために準備をする時間を奪うことで、構えに緊張感と警戒心がプラスされ、反応速度が上がった。それまでは触れなかった短いボールにも対応できていた。

(14) トレーニング

・フットワークのトレーニングとストレッチ

(15) 1日の振り返り

終了

③ 感想

たった2日間の練習会だったが、参加選手は明らかに技術を向上させていた。それは監督の熱心なご指導に対し、一生懸命にチャレンジしていた結果だと感じた。参加した選手は今回手に入れた技術と知識をチームに持ち帰り、さらなる技術の向上を期待しています。

