

## 平成 26 年度指導者講習会 プレイ&ステイ part 3

日時：平成 27 年 2 月 24 日（火）

場所：長良川テニスプラザ A コート

講師：黒田祐加プロ（ダンロップスポーツ）



★ボールは play & stay 用のオレンジボールを使用（プレッシャー50%のもの）

### ①ウォーミングアップ

### ②ボールトス&キャッチ

片手でボールを投げ上げて、もう一方の手でキャッチ（サービスのトスの要領で）。  
ボールを投げ上げたら、拍手をしてキャッチ→拍手を1回から7回まで徐々に増やしていく。  
→時間をつくるために、自然とボールを投げ上げる距離が高くなる。（選手の発想力が上がる）



### ③バウンド&キャッチ

#### i ボールをワンバウンドさせてキャッチ

手の甲を上にしてキャッチ、手の平を上にしてキャッチ、ライジングで、など。  
→足でステップを踏みながらキャッチするようにしていく。

#### ii 2球同時にバウンドさせてキャッチ

→慣れてきたら、ボールがバウンドすると同時にスプリットステップを入れる。

### ④一回転してキャッチ

#### i ワンバウンドさせている間に自分が一回転してキャッチ。（空間認知能力を養う）

#### ii ワンバウンドさせて背面でキャッチ。バウンドと同時にスプリットステップを入れる。

### ⑤ラケットでの球突き

#### i 足を動かしながらラケットでボールを突いてバウンドさせる。

#### ii ラケット面を表裏と交互に替えながらバウンドさせる。

#### iii ラケットの表・フレーム・裏と替えながら打つ。（ラケットの操作性を向上させる）

⑥セルフラリー

- i 足を動かしながらボールを上突き上げる。
- ii 体の外側でボールを打つ。  
→背面打ち、股抜きなどもチャレンジ。
- iii 空中のボールをラケットでキャッチ。

⑦二人でラリー

- i 二人で向かい合ってボールを上打ち上げ、ラリー。  
(自分の頭を越えるくらいの高さのボールを打つこと)
- ii ネットを挟んでラリー。  
→慣れてきたら自分が打つときに「九九」や「都道府県」を言いながらラリーする  
(考える時間をつくるために、自然にボールを高く上げて滞空時間をつくるようになる)

⑧ルールを決めてラリー

- i コートを左右に分割し、二人でラリーする。  
片方が「1」「2」と指示し、もう一方は「1」なら右、「2」なら左に打ち分ける  
(「1」ならフォア、「2」ならバックとか、コートを前後に分割して打ち合うのも可)
- ii コートを4つのブロックに分割し、二人でラリーする。  
ルール「自分が前に打ったブロックには続けて打つことができない」  
→打ち分けの練習であるが、相手の次来るところを予測する要素も入ってくる。



i 2対2でラリー その1

ルール「一つのチームは1回のラリーで1度しかボレーに出ることができない」

ii 2対2でラリー その2

ルール「1つのチームはボレーとグラウンドストロークを交互に打たなければならない」  
→ボレーの回数などを含めたルールをつくると、時間的余裕がなくなり、動きが出てくる。

⑩黒田プロより

テニスの楽しさを子どもたちに伝えてほしい。  
先生たちが楽しめば、生徒も楽しみながらゲームとしてのテニスを身につけていきます。

先生方も汗びっしょりになりながら、皆がオレンジのボールを追いかけてました。  
ハードな動きもありましたが、楽しいのでつい体が動く、という雰囲気でした。  
ぜひ学校での指導にご活用ください。