

平成26年度 指導者講習会

日時 平成26年7月29日(火) 12時30分～17時

場所 岐南町スポーツセンター テニスコート(オムニコート4面)

講師 中本圭 氏 (テニスワークス Kei 株式会社)

講習テーマ (1)サービス練習について

(2)ボレーを中心としたダブルスの練習について

○練習前のアップ

(1)サービス練習を想定して

- ①肩関節を大きく回す。
- ②胸を前後に大きく開く。
- ③上記①②に足のステップを加えて、リズムよくベースラインからネットまで前進する。
ネットにタッチしたら、後ろ向きに進む。



(2)ボールキャッチ

- ①ネットを挟んでボールを手で投げて、もう1人が両手でキャッチする。
- ②ラケットでボールを出して、両手でキャッチする。

まとめ

- ・リズムよく、動きを取り入れながら、身体全体をほぐしていくことが重要である。
- ・身体が充分にほぐれていない練習最初の段階でダッシュ等を取り入れるのは、身体への負担が大きいため、あまり好ましくない。
- ・上記のようなメニューを毎日取り入れることで、身体がしなやかになっていく。
- ・足をしっかり使って、ボールを取りに行くことが重要である。

○サービス練習

(1)講師によるデモンストレーション

(2)布製のラケットケースにボールを入れ、ラケットと同じようにスウィングする。

(3)実際にサービスを打つ。



まとめ

- ・遠投するような大きなスウィングでボールを打っていくことが大事である。
- ・正しいサービスフォームを習得するためには薄いグリップが重要になる。
- ・全身の運動連鎖を意識することが大事である。
- ・基本の動きをマスターすることで、様々な回転をかけてサービスが打てるようになる。

○ボレーとダブルス練習

- (1) サービスライン上でボレーボレー
- (2) 1人1球交代でボレーボレー
- (3) ボレーの球出し
- (4) ボレーとスマッシュを組み合わせた球出し

まとめ

- ・ 初心者を指導する場合は、最初にバックボレーに慣れさせて、薄いグリップを習得させるとよい。
- ・ 前に踏み込んで打つことが重要である。
- ・ どんなときも足が止まらないように気をつける。

