

平成 27 年度 岐阜県高体連テニス強化練習会 報告



日 時 平成 28 年 2 月 6 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)

講 師 福井 烈 プロ (ブリヂストンスポーツ)

内 容

☞冒頭に練習・試合に臨む心構えが示された

強くなるための心構え 1 (2016 全豪 OP 女子単決勝ケルバー対 S・ウィリアムスの試合にヒントがある)

①粘り強いこと ②体力があること ③立ち上がりがよいこと ④心が折れないこと

強くなるための心構え 2

①常に全力であること

- ・常に全力であれば必ず勝てるわけではない、けれども勝っている人は常に全力を尽くしている
- ・努力はお金と違い、貯めておくことができない。今日全力だったから明日は楽する、では成長しない。

②テニスをなめてはいけない

- ・テニスは決して簡単なものではないし、勝負はそんなに甘いものではない。

③相手を過大評価してはいけない。相手を過小評価してもいけない。

□ウォームアップ

①コート周りのジョギング、ダッシュ、バックステップ

②ボール突き

- ・コート上でボールを突く (両フェース面を交互に使う) ・背中の方で両フェース面交互に突く
- ・ボールを上突き上げる (両フェース面+エッジを入れる) ・以上を利き腕でないほうでも行なう

③ボレー・ボレー

- ・通常のボレー ・バックボレーのみ ・キャッチ&ヒット ・相手のフォアをねらってボレー
- ・ストレート&クロス (8 の字にボレーする) 以上をミスなく 10 ラリー達成する

④スマッシュ練習

□コンビネーション・ラリー

①ボレー対ストロークからストローカーがネットに詰めてボレー・ボレーへ→ボレーで決めさせる

□コート半面の 3 ポイント先取ラリー

チャレンジャー側は 1 球目を好きなところにコントロールできる (強弱・深浅など)

半面でラリーし、5 球勝負で 3 ポイント先取→勝ったら 1 人の方にいける

☞強い人がたくさん練習できる。これもある意味で平等である。

チャレンジャー側は、どんな手段を使っても勝ち、1 度は 1 人の方に行く。

□3人打ち (2対1ラリー：半面で行う)

○男子：ボレー2名対ストローク1名

○女子：ストローカー2名対ストローク1名

必ず1名の方は交互にコースを打ち分ける。2名の方はコントロールを重視。

☞ボールが来た所に返球する→打点がたくさんあるので打ちやすい

コースを変えて返球する→打点がだんだん体に近づき、スイングが小さくなっていく

□サービス練習

①セカンドのみ打ちっぱなし

②2本でサービス・リターン：リターンに2人入り、2~3分で交替していく

③サービスからラリー：リターンに2人入り、2~3分で交替



□昼休憩

□ストレートストローク

□3人打ち (2対1ラリー・ミスするたびにコースを変える)

○男子：ボレー2名対ストローク1名

○女子：ストローカー2名対ストローク1名

ミスしたらコーチがすぐにそれまでラリーしていた半面とは逆のサイドに球出しして続行。

☞ミスをするのは「調子が悪い」からではない→「自分の実力がないからだ」

・「調子が悪い」と考えてしまうと、先へ進むことができなくなってしまう

・ミスをするのは悪いことではない、ミスを反省して考え続けることが大切

☞コートに入ってしまったら、年齢も性別も関係ない

・調子が悪いなどとか関係なく、全力を尽くしてプレーすることだけが成長させてくれる

・ミスをしていても笑いはいらない、そんな時間があるならすぐに考える

□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

☞前衛はミスを恐れないでボレーに出る。失敗したら反省すればよいのであって、出ないのはダメ。

□シングルの展開ドリル

ネットにコーチが入り、球出しから攻撃していくパターンドリル

①N 攻撃：球出しをストレートに出す→ストレートに返球→コーチがボレーでクロスへ→ストレートに攻撃

②X 攻撃：球出しをクロスに出す→クロスに返球→コーチがボレーでストレートへ→クロスに攻撃

☞自分でミスについて考えることが大切、一方で先生に見てもらってアドバイスを受けることも大切
自分だけでは直すことはできない。一方で指示待ちになって自分で考えないこともダメ。

□トレーニング

①ダッシュ（4面分）

②バック・ダッシュ：試合の中では、ストロークの後ベースラインまで戻らなければならないことも多い

③サイドラインを利用してサイドステップ：腰を落とし、ラインにタッチしたら左右切り返す。



福井プロ、今年もありがとうございました!!