

平成27年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 平成28年 1月 9日(土) 実技 9:00~18:00
1月10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24名・女子13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・朝日大学学生3名

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9日(土)】

①手出しからのフォアハンドストローク (40分)

- ・構え方はスタンスを広く取って、重心は低く。相手にプレッシャーを与える意識で。
- ・サイドラインからセンターまでは3歩で戻る。スタンスや歩幅が狭くなる癖を修正するメニュー。



②フットワークを意識した素振り (80分)

- ・①の練習からサイドステップ、クロスステップがうまくできていないことがわかりその部分だけを抜き出して練習する。
- ・フットワークの修正は誰でもできること。時間をかけて根気強く取り組むこと。



③手出しからのストローク (60分)

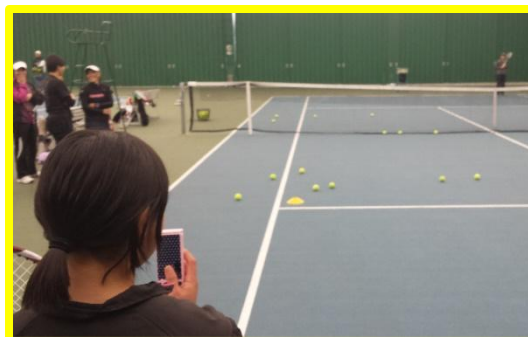
- ・②で練習したステップを意識してもう一度①の練習。
- ・1人3球、はじめはすべてクロス。途中からコースを変えて(クロス、センター、ストレート)打つ。
- ・最後にフォア、バックを連続で4球打ち。



~午前の練習終了~ 休憩 (60分)

④サービス打ちっぱなし（60分）

- ・自分のサービスの精度を知るために、10球連続でサービスを打ち（コース指定）ボールの着地点にボールを置いてもらい、ばらつきを見る。
- ・結果を写真に残し、定期的に測定することで、自分のサービスの状態がわかる。



⑤サービス理論（30分）

- ・グリップ、トスアップ、体の向き、インパクト等の正しいフォームや理論を確認する。
- ・インパクト時のラケット越しにコートを見ると、(→)直線のボールではネットを超えないことがわかる。ボールに回転をかけることの大切さが理解できる。



⑥サービス練習（90分）

- ・4コース（アドコートのワイド → センター → デュースコートのセンター → ワイド）の順番でターゲットを狙ってサービス。的に当たったら次のコースに移動。できるまで続ける。
- ・終了後、もう一度④の練習を行い、サービスの精度が向上したかを確認する。

⑦講習（30分）

- ・クラブハウス2階にて、座学による講習。自分のサービスを知るためのセルフチェック等。

～1日目の練習終了～

【1月10日（日）】

①アップ（20分）

- ・怪我防止のため。アップも自分たちで考えてできるようになってほしい。
- ・柔軟の後、コート3面を使用してのステップ～ランジなどを組み入れたランニング。



②ローボレー対ローボレー（90分）

- ・キーワード…「時間」と「場所」。
- ・ステップインして、必ずスクエアにボールに入ること。
- ・低く打つのではなく、高く打って低く打たせること。アンダーSpinをかける。
- ・50球連続で、達成できるまで続ける。
- ・サービスボックス4隅を狙う（一方がストレート、一方がクロスを狙う）
- ・ボレーはポイントを奪うため。そのために「場所」を使う。



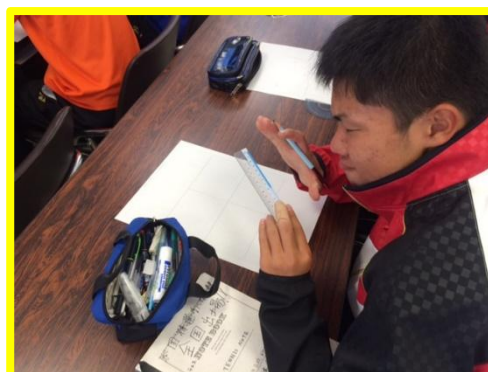
③ボレー対ストローク（60分）

- ・スタンスを広く取り重心を下げたレディポジションから、手先で打たずに、下半身から入って打つことを意識する。
- ・ネットミス以外は全て Good としてラリーを続ける。不確実な要素を頭に入れ、予測する。
- ・ボレーヤーのポジションを変えて（バタ詰め）のボレー対ストロークも行う。
- ・2対1のボレー対ストロークも行う。1人がサーブラインからボレー、前に詰めてボレー。もう1人が続けてサーブラインからボレー、前に詰めてボレー。

～午前の練習終了～ 休憩（60分）

④講習（90分）

- ・クラブハウス2階にて、座学による講習。
スポーツマンシップについて、テニスは審判なしで選手自身が審判をするスポーツである。このことに誇りを持ってほしい。
- ・テニスコートのイメージと実際のズレを認識し、
テニスというスポーツの本質を理解する。
- ☞テニスとは、どうしたら自分がミスをし
ないか、相手にミスをさせるかを考えるスポーツ。
- ・自分がミスをせず、相手からミスを引き出すための戦術的
技術を考えるための9つの視点（①場所②速度③高さ④打点
⑤タイミング⑥回転⑦回転量⑧深さ⑨角度）を調整し、相手
より2ポイント多くとるゲームを行うこと。
- ・On the Ballの動きだけでなく、Off the Ballの動きがミス
の原因であることがほとんど。



⑤深いロブに対するスマッシュ技術（90分）

- ・ダブルス前衛のポジションから、スタンスを広く取り重心を下げたレディポジションからスタートし、深いロブをスマッシュできる技術を身につけることの重要性（最初から諦めてしまっていないか）。
- ・段階的に技術を身につける練習を通して、ポイントを指導していく（例：身体の使い方、軸足の向き、打点…etc）。
 - (1) ロブのボールとの競争
 - (2) 大股5歩でジャンピングスロー
 - (3) 2人1組での5歩で投げてキャッチ
 - (4) 座った状態でのスロー
 - (5) 座った状態でラケットで打つ
 - (6) 実践（深いロブをスマッシュ）
- ・練習とは誰もが持っている可能性を引き出すためのもの。
ただし、練習していないと決してできない。



⑥トレーニング（20分）

- ・Vダッシュ
- ・クロスステップからのサイドステップ
- ・3人組でのリレー競争（コート4面を使ってのダッシュ）

⑦ストレッチ

～2日目の練習終了～

堀内監督から

テニスというスポーツを「知る」ことへの興味をもち、その努力をしてほしい。そこに興味を持つことで、テニスをより理解し、より上手く強くなることができる。岐阜県のトップとしての自負を持ってほしい。

高木委員長より

岐阜県のトップとして、今日の講習を学校の持ち帰り仲間に伝えたり説明したりしてほしい。そうすることで、より指導内容を理解し実践することができる。



堀内監督・学生の皆さん、ありがとうございました!!