

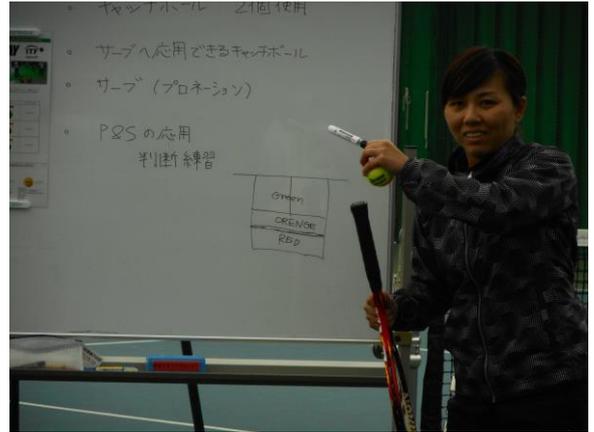
平成 27 年度指導者講習会

プレイ&ステイ part 4

日時：平成 28 年 2 月 23 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）



★ボールはオレンジボール（プレッシャー50%）を使用

①ウォーミングアップ

- ◆キャッチボール：2人ペアで行う（非利き腕でも投げしてみる）
- ◆ワンバウンドでキャッチ：これも利き腕・非利き腕両方投げる
- ◆スプリットステップ：ボールがバウンドした瞬間にスプリットステップ
- ◆2球でキャッチボール：2人同時に互いにボールを投げて、キャッチ（足を動かしながら）
- ◆2球でフェイント：指示役が上投げか下投げ、直後に相手がそれを見て指示役と違う投げ方で投げる。

→指示役はフェイントをかけて相手と騙しあい
（ゲーム性が出てくると生徒も楽しい）

[指導のポイント]

- ・できるだけ前でキャッチする
→体の前で、手の甲を上にしてキャッチ
（ボレーの動きを覚える）
- ・ボール2球でのキャッチボール
→周辺視野で2つのボールを見る
（テニスは相手とボールを同時に見る競技）



②サーブで応用できるキャッチボール

- ◆ダーツ投げの要領でペアにボール投げ
顔だけ相手に向け、胸は真横を向く。肘を肩の高さに上げて肘から先だけで相手に投げる
- ◆ダーツ投げからフォロースルーを入れる
投げる前は手の平が自分を向く、投げたら手の平が自分の後ろを向き、そのまま腹の前まで手を回してくる（プロネーションの動きを覚えるドリル）
- ◆ラケットを使ってプロネーション
2人で向き合ってボールをトスし、プロネーションでボールを2人のラケットで挟み込む
→肩・肘のポジションや手首の返しを重視

[指導のポイント]

- ・初心者が戸惑うのがトス（ラケットを足元に置いて、ターゲットにしてトスを上げる）
- ・肘を肩の高さに上げることを注意
- ・コンチネンタル・グリップでラケットを握る



③ゲーム練習

[指導のポイント]

- ・コートをもつに分けて判断の基準にする（サービスラインとベースラインの間にラインを設定）
 - 1 レッドゾーン：設定ラインよりも後ろ→ディフェンス（とにかく返球に徹する）
 - 2 オレンジゾーン：設定ラインとサービスラインの間→ニュートラル
 - 3 グリーンゾーン：サービスラインより前→アタック（ミスをおれず攻撃）
- ・判断をすること、正しいショットを選択することを目標とする
- ・実際の試合展開では、攻めている時より守っている時間の方が多い（防御が8割）
- ・無理やり攻めてミスをしては勝てない。
- ◆ラリーしながら判断する練習：半面でラリーし、ラインを基準にして打ち合う
悪い判断をするとミスをする。ショット選択の幅が広がるようにする。
- ◆ダブルスの練習：後衛のラリーから、前衛が判断して攻撃を行う。
 - 1 味方の後衛が相手のレッドゾーンに打ったらアタック
 - 2 オレンジは？（判断する）
 - 3 グリーンゾーンに打ってしまったらディフェンスする

④まとめ

- ◆ゲーム主体でメニューを組むと楽しいだけでなく、勝つテニスをお身につけることができる
- ◆サービスは個人練習になりがちだが、正しい技術を教えるからやらせることが大切

先生方も活発に動きながら楽しい講習会となりました。

テニスの楽しさを、ぜひ生徒に伝えていきましょう!!

最後に、黒田プロ、今年も素晴らしい講習をありがとうございました!!