

# 平成 28 年度 岐阜県高体連テニス部 指導者講習会

日時 平成 28 年 7 月 25 日 (月)

場所 長良川テニスコート A コート (インドア)

講師 中本 圭プロ (テニスワークス Kei 株式会社)

協力 各務原高校テニス部員



## 《ウォーミングアップ》 60 分

### ・ コートの周りをランニング

サイドステップ

バックキック (後ろ側で踵を高く上げる)

もも上げ

ダッシュ 30%~70%まで

※この段階では全力ではやらせない。ケガの予防。

### ・ ストレッチ

大きく腕を回す※肘を伸ばして、腕が耳の横を通るように

胸の前で両手を伸ばし、手の甲を合わせる

→腕を後ろに引きながら、手のひらを内側に向ける

足を広げて体を曲げる。手の甲を合わせて下に。

→体を起こしながら、腕を V 時に大きく広げる。手の平は外に向ける。

肩にを付け、肘を回す。前→出来るだけ高く上げる→大きく回して前

腕を胸の前で横にして、範囲の腕で押さえて十字を作る。

肘を頭の後ろに上げて、反対の手で下に押す。

伸脚。※曲げる方の足の踵を付けたまま！付けたまま出来るところまででよい。

アキレス腱

### ・ ベースラインに並んで

両手で左右交互に膝を抱えて進む。

サービスラインからは後ろで足首をつかむ。

ネットまで行ったら、体の前で足首を交互につかみながらベースラインに戻る。

大きく前に一步※後ろ足の膝が地面につくくらい。その姿勢で体を左右に倒す。

サービスラインまで進んだら、バックで同じように。

細かいサイドステップでネットまで往復。※頭が上下しないように！

細かいクロスステップでネットまで往復。

スキップでネットまで往復。

スキップしながら、手を上・下で交互に叩く。

斜めに2歩ずつジグザグにサイドステップ。

上のサイドステップしながら、手を前・後で交互に叩く。

膝を前に高く上げて横に開く。左右交互にネットまで。

足を前に高く上げて、つま先を反対の手でタッチ。ネットまで。

足を前に高く上げて、つま先をタッチ。同じ足を横に高く上げつま先をタッチ。

**☆運動能力が低い生徒でも、毎日続けることでテニスに必要な体の動きができるようになる！**

**若い生徒たちの吸収力と成長はすごい！**

・パワーポジションの確認

足を開いて。肩幅より少し広く。

腰を落とす。※膝を前に出さない。お尻を出す。猫背にならない。

・パワーポジションから

5歩前に進み、後ろに戻る。

ジャンプ。※着地でパワーポジションが決まるように。

・アジリティ

☆コーチの指示に合わせて素早く動作を行う。

足踏み、細かく、早く。 ①その場 ②前後に ③左右に ④両足で

両手を胸の前に、脇をしめて上体を ①右 ②左 ③右下 ④左下

※腕が胸の前から離れないように。戻す動作を素早く！

足踏みから ①下半身を右 ②下半身を左 ③ジャンプ ④地面に手をつく

《ボールを使って練習》

**テーマ：薄い握り（コンチネンタルグリップ）に慣れる！**

・握り方の確認

ラケットを握る手の人差し指の付け根から、斜めにマジックで線を引き、その線をラケットのグリップの面に合わせる。

※グリップとの接触面が増え安定する。自然と人差し指が離れるはず。

・ボレーvs ボレー

バック vs バック ※バックボレーから始める！

フォア vs フォア ※打点は前！

## テーマ：足を動かす！

フォアボレーでボールを打つときの形を作る。(理想の打点)

そこに手出しで打ちやすいボールを出してボレー。

※形を崩さない。

山なりのボールは打ちにくいので、ある程度まっすぐ飛ぶボールを投げる。

次に、少し体の近くにボールを出す。

※足を動かし、軸足と打点の距離を変えない！

ボレーvs ボレーで行う※打ち易いところに返す！

### ・その他ボレーのコツ

※軸足にしっかり体重を乗せる。

※体を打点に向ける。

※ラケットの先端を動かさない。

### ・少し練習に変化を付けたいとき

コートでの1/4面にネットを挟んで4人入り、1対3でボレーボレー。

※来た方向には返さない。横もあり。

### ・薄い握りのままショートラリー

※軸足との距離を意識して、常に足を動かす。

※いろんなタイミングで、いろんなボールを打つ。

上がる場所、落ちる場所、スピン、フラット、スライス・・・

### ・ボレーvs ハーフボレー

一人がボレー、もう一人がハーフボレーでラリー。ボレーの人がいろんなところにボールを出し、ハーフボレーの人を走らせる。ハーフボレーの人は上がる前に打つ。

## テーマ：サーブ練習！

### ・二人1組でボール投げ

膝をついて、肘を方の高さに上げ、肘から先を動かし真横にボールを投げる。

**※肘を動かさない！手首を使わない！**

膝をついたまま両手をまっすぐ頭の上に、力を抜いて両腕を降ろし(ダラっと)、その時にボールを真横に投げる。

**※頭の上では手のひらが前、降ろしてきたときには手の甲が前！**

立って、キャッチボール。

**※肘を上に残して、手首が肘を追い越して前にいくように！**

### ・ラケットで打つ

始めはゆっくり打つ

※腕を回して(うちわであおぐ動き)、フラットに当てる。

- ・トスを安定させる練習

ボールを置き、左足の踵（右利きの場合）をボールに乗せて打つ練習。

この状態でグラグラしないところにトスを上げる。

- ・ストローク練習

半面で、ベースラインに立ち、その人を囲むように4人でランダムに球出し。

色んな方向から出されるボールを足を動かして、軸足と打点の距離を保って打つ。

※距離が一定に保てていれば、打ち終わりの形が同じなる！

※ストロークでも打つときには手首が肘を追い越して出ていく！

※後ろから球出しするときは声をかける。

### 最後にコーチから

「楽しいと思って取り組むことができれば、どんどん上達する！」

