

平成28年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 平成29年 1月 7日 (土) 9:00～17:00

1月 8日 (日) 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19名・女子12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2名

目 的 県内選手の意識の高揚と競技力向上を図る。

内 容

【1月7日 (土)】

①講義「考えるということ」(60分)

- ・考える力がないとテニスは勝てない。試合中9割の時間は考える時間。
- ・1枚の写真から読み取れること、気づいたことを書き出す。ゲームが上手な選手ほど視野が広い。

②講習「体操、ウォーミングアップ、ストレッチ」(30分)

- ・基本的な準備体操だけでなく、ダイナミックストレッチなども行う。

③手出しからのストローク (60分)

- ・フォア、バックをそれぞれ3球ずつ打つ。
- ・ボディーターンを早くすること、コースを隠すことなど前半の講義で考えたことを意識しながら打つ。
- ・サイドステップとクロスステップの使い分け。
- ・スタンスは広くとることを意識する。
- ・コート中央までは3歩で戻る意識。

④手出しからのストローク (30分)

- ・ボレーヤーをつけて、フォア・バックのストロークを10球連続で打つ。
- ・ボレーヤーはポジションに注意。
- ・正しく抜かれたボールは気にしない。

～午前の練習終了～ 休憩 (60分)



⑤講義「相手を見る力・コンチネンタルグリップによるサービス」(80分)

- ・オリンピック錦織圭選手の準々決勝(対モンフィス)を解説。
ファイナルセット、タイブレークで0-4まで追い詰められた錦織選手のプレーに注目。
錦織選手はグランドスマッシュを打とうとした相手選手の左つま先が外側を向いていたことを見逃さず、スマッシュのコースを見切る。その結果スマッシュを返球しこのポイントをきっかけに逆転勝利を収めた。相手を観察する力の重要性、基本的な動作を怠ることの怖さなどを感じた。
- ・プロ選手のサービスフォームを解説。
- ・グリップ、トスアップ、体の使い方など意識するポイント。

⑥サービス練習(80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。
- ・コンチネンタルグリップを積極的に取り入れる。
- ・常に100%の集中力で。
- ・サービスボックスに6つのターゲットを設置し、当たるまで練習する。



⑦トレーニング(60分)

- ・体幹を鍛えるトレーニングを数種類実施。



【1月8日(日)】 亜細亜大学・朝日大学の学生のアシスタントのもと、高体連テニス部で練習

午前 前日のメニューを復習

- ・3ステップのフォア・バック、6球の手投げの振り回し、サービス

午後

- ・サービスのターゲット練習、アプローチからボレーへの練習
- ・トレーニング(体幹・ダッシュ系)