

# 平成 28 年度 岐阜県高体連テニス強化練習会 報告

日 時 平成 29 年 2 月 12 日 (日) 9:00~16:00

場 所 岐南町防災コミュニティーセンター テニスコート  
(オムニコート室内 4 面)

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

練習でできることしか試合ではできない。試合では練習の 50%程度の実力しか出せない意識で準備する。  
トッププロも高校生も同じメニューで練習しているが、実力上位者ほどミスがない。練習の精度を上げること。  
スポーツを通じて、みなさんが幸せになってくれることを願っている。

### □ウォームアップ

①コート周りのジョギング、ダッシュ、ジャンプなど

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 ・背中後ろ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など

④ボレー対ストローク

☞ボールのスピードにこだわる選手が多くミスが早かったので、ここで 10 球ミスなしでラリーをする練習を取り入れる。練習でのミスを悔しいと強く思う雰囲気を作ること。

この 10 球ミスなしの練習は、この後もミスが増え始めるたびに行われた。

### □コンビネーション・ラリー

①クロスラリーを 2 コース行い、片方のラリーが途切れたらすぐにダブルスの形式練習に切り替える。

### □3 人打ち (2 対 1 ラリー: ボレー側は半面で行う)

○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

### □昼休憩





□ウォームアップから球出し練習

①ボレーボレー

②球出しからのスマッシュ練習（グランドスマッシュも取り入れる）

③球出しからのチャンスボール打ち練習（ドライブボレーにも挑戦する）

④Nパターンの攻撃練習（ストレートに打ち、コーチがボレーしたチャンスボールを再びストレートへ）

□3人打ち（2対1ラリー・ミスするたびにコースを変える）

○ボレー1名対ストローク2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。

□サーブ&リターン

□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。

□トレーニング

ダッシュ、サイドステップ、など



福井プロ、今年もありがとうございました!!