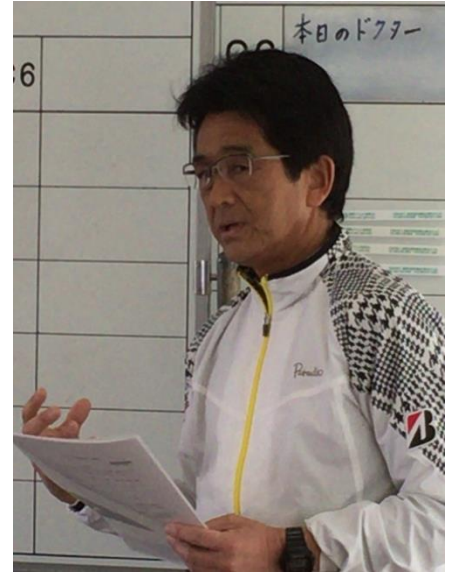


# 平成29年度 岐阜県高体連テニス 強化練習会 報告

日 時 平成30年2月12日（月・祝）9:00～16:00

場 所 メモリアルセンターAコート（ハード4面）

講 師 福井 烈 プロ（ブリヂストンスポーツ）



## 内 容

### 【講義】日頃の練習や試合での心構えについて

- 『凡事徹底』誰にでもできる平凡なことを、誰にもできないくらい徹底して続けることで、平凡の中から生まれる、
  - ・何をするにも指示待ちになっていないか。
  - ・格上の選手と対戦した時に勝つ可能性を広げるにはどうすればよいか？
  - ・全力で練習したら必ず勝てるとは限らないが、勝っている人は必ず努力をしている。
  - ・常に考え続けて、自分でも改善をすること。小さい差は積み重ねると大差になる。

### 【実習】日頃の練習や試合での心構えに

ついて

#### □ウォームアップ

- ・ジョギング、ストレッチ、リズム体操、ラケット操作（ボール突き）→利き腕でない方も行う。

#### □ボレーボレー

- ・連続でミスなく続ける
- ・2対1、3人で三角形に広がってボレー  
→アングルボレー、角度をつける練習

#### □ラリー練習

- ・連続●球



□N 攻撃、X 攻撃

・ダウンザラインからのダウンザライン、クロスからのクロス、ストローク側、ボレー側、双方とも高い集中力が必要。

□スマッシュ

・コート外から球を出し、オープンコートへ確実にスマッシュを打つ



□ダブルスの形式練習

・1人はバックのシングルスライン、もう1人はベースライン外に待機。コーチ側は反対方向に球を出し、ダブルスの展開に持っていく

□トレーニング

・フットワーク、ダッシュ等  
→正確に、継続して行うには日々の工夫改善が必要。



福井プロ、今年もありがとうございました！