

平成 29 年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 平成 30 年 1 月 6 日 (土) 9:00~17:00
1 月 7 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 17 名 女子 15 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 3 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 6 日 (土) 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

① 体操、ウォーミングアップ、ストレッチ (30 分)

② フットワークを意識した素振り (30 分)

- ・ 3 歩では間に合わなくなってきた。2 歩で大きく動く。
- ・ パワーポジション (構えを低く大きく) を意識して 2 歩で打ちに行き、センターには 3 歩で戻る。

③ 手出しからのストローク (60 分)

- ・ ②を意識したフットワークでフォアのみ、バックのみ 4 球。
- ・ フォアバック連続 6 球、ランダム 6 球。

④ クロスラリー (60 分)

- ・ 手出しで練習したことを意識しながら打ったらセンターへ 3 歩で戻る。

～午前の練習終了～ (休憩 60 分)

⑤ スマッシュ (90 分)

- ・ ボール投げ (5 歩大股で下がってジャンプスロー)
- ・ 素振り
- ・ ベースライン付近のボールをジャンピングスマッシュ

⑥ ドライブボレー (相手から時間を奪う) (80 分)

- ・ ドライブボレー
- ・ ドライブボレー→ボレー

⑦ トレーニング ・ダッシュ系とストレッチ (70 分)

- ・ 3 面ダッシュリレー・スパイダー・ストレッチ



～1 日目の練習終了～

1月7日（日）

はじめに

今日学ぶことをその場のしぎでなく、未来につなげるためにやるんだという気持ちで取り組んでほしい。今強い人よりも学び続けることの方が将来必ず上達する。学び続けることを忘れてはダメ。

① 講義 「自ら考えて行動すること・コンチネンタルグリップによるサービス」(90分)

・元世界ランキング1位のレンドルは、14歳の時の負け試合の後も、引退試合の後も走っていた。自分でどうしたら良くなるかを考えて行動し、それを習慣にしなければならない。テニスは自分が好きでやりたいことなのだから、自分で情報を得て強くなりたいと行動することが大切。

・テニスは勝つために考えたり、作戦を立てたりすることが一番面白い。また自分で見つけるから楽しい。人から教えてもらうのではなく、常に自分から考えるようにしてほしい。

・プロ選手のサービスを解説。グリップや体の動きなど。

※学ぶこととは真似をすることである。基準はプロなのでプロの動きを真似してほしい。

・自分のサービスを各項目で自己分析をして足りないところを考える。



② サービス練習 (90分)

・2球打ったらコートを一週走る。心拍数を上げてからサービスを打つ。続けることで試合後半の疲れた時の状況にも近づく。

・サービスボックスに4つのターゲットを置き、狙う。当たった数で競い合う。ボールへの執着心を持つ。

※サービスは練習と試合の環境が大きく違う練習になる。少しでも試合の状況に近づけないといけない。



～午前の練習終了～（休憩 60分）

③ サービス練習 (60分)

・午前と同じようにターゲットを狙う。待っている間はニージャンプを行う。

④ サービス練習・正しいフォームの実践 (140分)

・トスの上げ方、ラケットの軌道、体の使い方などを正しいフォームを確認実践する。

※体の後ろではなく前でラケットは準備をし、肘が先行しラケットヘッドがついてくるように打つ。→



※自分の正面とボールが飛んでいく方向は違う。右利きならネットと正対したときにボールは左のシングルスポストの下に飛んでいく。体の正面を変えることで打つ方向が変わる。コートに入れるためには正面を右斜め上にする。→

- ・ペアでお互いを指摘したり動画を撮ったりして課題を練習する。
- ・もう一度ターゲットを置き、一番多く練習しなければならないアドサイドのワイドから狙う。



⑤ トレーニング 体幹トレーニング・ストレッチ (40分)

各種体幹トレーニング・ペアでのストレッチ

～2日目の練習終了～

堀内監督から

- ・今日行ったことを習慣にしてほしい。すぐにはできないし、人間はすぐ忘れてしまう。継続して行い習慣にすることが大切である。
- ・後輩や周りの仲間にも今日行ったことを教えてほしい。それが周りの人の為にも、自分の理解の復習にもつながる。



堀内監督、学生の皆さん、ありがとうございました！