

平成29年度 指導者講習会 プレイ&ステイ part 6

日時：平成30年2月8日（木）
場所：長良川テニсплаザAコート
講師：黒田祐加プロ（ダンロップスポーツ）
使用球：オレンジボール（プレッシャー50%）
グリーンボール（プレッシャー75%）



I ウォーミングアップ

① 動きながらほぐす)

・大きく歩く・肩を回しながらランニング・スキップ・ジャンプ（リズムをつけていく）
→リズムをつけながら体全体をほぐしていく。

② ボール慣れ

・一人ボール投げ・キャッチボール（高さを変えたり背面で取ったり）

→ボールのバウンドや打点を感じる。

③ ペアでキャッチボール

・移動しながら・バウンド数を変えて・ボールの数を変えて

→ボレーでのタイミングや打点にもつながる。



II ラケット操作

① セルフラリー

・ノーバウンド・ワンバウンド

→空間認知能力を高めることにつながるので体の横や後ろでもラリーをできるように。

・ラケットでボールキャッチ・相手へのパス

→早いボールを返す練習につながる。

② ペアラリー

・ペアラリー

→近くからだんだん遠くにしていく。するとラリーがつながるようになる。

・打つ瞬間に「0」～「3」の数字を言い、パートナーは言われた数字の数だけバウンドさせて返球する。

→ゲーム性が生まれ楽しめる。またすばやく判断する練習にもなる。

③ 4人でのラリー

・4人それぞれに番号をつける。打つ瞬間に番号を言い、言われた番号の人が次のボールを打つ。

→誰がどこにいるかの把握をしながら駆け引きができる。行動する範囲などを決めてその中で行き更にゲーム性を出すと良い。



Ⅲ戦術関係

戦術は①コートに入れ続ける。②相手を走らせる。③適切なポジションをとる。④相手の苦手を狙う。⑤自分の得意を出す。の5つでできている。まずは①のコートに入れることが一番大切である。①～⑤を意識できるように、「スコア (点数)」や「エリア (狙う場所)」「テクニック」「道具」を限定したり、変えたりすることで自然と戦術を意識できるように工夫する。

① コートに入れ続ける。

・コート半面でラリーを続ける。ミスをしたら続いた回数分、相手に点数が入る。時間制で勝負したり、点数で勝負したりする。

→続かなければなかなか点数に結びつかない。ただつなげるだけではなくゲーム性のある中でつなぐことを意識できる。相手だけでなく隣とも勝負することでつなげながら勝負する感覚をつかむ

② 相手を走らせる

・サーブエリア内を4分割して勝負をする。負けた方は4分割のうちの一つのエリアを消すことができる。

→どのエリアを減らすことで勝てるかを考えさせる。なぜそのエリアを消すのかも

質問してあげると良い。「自分がどうか」だけではなく、「相手がどうか」まで考えられると良い。

③ 適切なポジション

・フォアを3回連続で打ったら負けというルールを追加しサービスエリア内で勝負をする。
→テクニックの限定を入れることで、自分のポジションが変わる。打った後の自身のポジションや相手のポジションを判断する練習になる。また相手との駆け引きも多く生まれる。限定するテクニックは人によって変更すると良い。(必ずボレーを入れる。バックを禁止するなど。)

高校生のレベルでは①～③をうまく使えば勝負することができる。さらに上のレベルで④や⑤を使って勝負することになる。

ただ技能を教えるだけではなく、ぜひ相手と勝負する楽しさも伝えてください。

今年も先生方が活発に動かされた、熱気のある会になりました。

ぜひテニスの楽しさや、ゲームの中での楽しさを生徒に伝えてください。

生徒と一緒にテニスを楽しんでいきましょう！

最後になりましたが、黒田プロ、

今年も素晴らしい講習会をありがとうございました。