

平成29年度 岐阜県高体連テニス部 指導者講習会

日時 平成29年7月26日(水)
場所 岐南町スポーツセンター テニスコート(オムニコート4面)
講師 中本 圭プロ (テニスワークス Kei 株式会社)
協力 各務原高校、各務原西高校テニス部員
テーマ レベル別：ストロークの強化

《ウォーミングアップ》

◆コート周り

ランニング→サイドステップ→クロスステップ
→スキップ→30%ダッシュ→40%・・・(100%ダッシュを行う場合はストレッチをしてから!)

◆ストレッチ

大きく腕を回す→両手を胸の前で伸ばす(手の甲をあわせて)・引く(手のひらを内側へ)→腕をクロス→伸脚

◆ベースラインからネットへ前進・後進

ひざを上げて→ひざを開いてあげる→足をけり上げつま先タッチ→斜めステップ(右右左左)→ステップに手拍子(上・背中)(前・背中)を連動させて

◆パワーポジション：足を開いて腰を落とす(S字になっていること)

- ・猫背にならない
- ・尻が下へ向かない
- ・骨盤の位置を調整して正しい形に修正する



《ストローク（フォア）》

◆『静』の状態です：正しい打点とボールへパワーを伝えるフォームの練習

- ・手出しで打点の真上からボールを落とす
- ・打ったときに体が伸びあがらないこと
- ・打ってから右足（左利きは左足）かかとが上がっていること

☆ゴムチューブを後ろから腰に巻いて使ってフォームが崩れないように指導することもできる。打ったときに右手側（左利きは左）のゴムチューブの抑えは開放してやり、腰が動くようにする。



◆スイングスピードを打点に持ってくる：ラケットを握っていないほうの手

- ・前に出すことで体が開かないようにする
- ・パワーを作り出し、逃がさないようにする
- ・フォロースルーでその手をグリップへ持っていく

◆ワイパースイング：ボールに回転をかける・踏み込める時間がないボールなどへの対処

- ・軸足の反対の足のつま先が前をむいていること

《サーブ》

◆プロネーション（キャッチボール）

- ・横向きに立ち、ダーツを投げる感覚でボールを投げる
- ・投げた時に手の甲が内側へくるように
- ・投げ終わったときに、肘が高い位置にきているように

◆プロネーション（手の動き）

- ・インパクト後にトスを上げたほうの手とラケットを握っている手で円ができるように持っていく

◆打点は上：トスアップのボールを前に落とさない

- ・右足（左利きは左）地面をけり上げてパワーを伝える

中本プロには、ストロークの強化という視点で正しい体の使い方・打点でボールにパワーを伝える方法を指導していただきました。モデルとなった高校生や先生方が上達するのを見ながら実際にボールを打ってみてその効果を実感しました。この講習会で得られたたくさんのヒントが各校での指導に反映され選手のレベルアップにつながることを期待したいです。参加された先生方、生徒のみなさんお疲れ様でした。中本プロ、懇切丁寧にご指導いただき、ありがとうございました。