

## 平成30年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

**日 時** 平成31年 1月5日(土) 9:00~17:00  
1月6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22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** 宮崎 靖雄氏 (亜細亜大学テニス部コーチ)

**協 力** 亜細亜大学学生3名

**目 的** 県内選手の意識の高揚と競技力向上を図る。

**内 容**

### [第1日目]

#### ■講義「テニスのゲーム性」

「打ち方(フォーム・球質)」よりも「時間と場所」で主導権を握り合うのがテニス

☞打った後の時間+相手が打った後の時間>打っている時間→前者がとても大切

①相手の時間を変化させる(ペース・テンポを変える)

②相手の時間を止める(タメが早いと相手は動けなくなる、錦織はこれがうまい)

③場所を奪う

→ゲーム性のある練習が大切(やりたかったのにできなかったことを練習する)

☞この練習会で、

①第3局面に強くなる ②ネットに出るためのショットを強化する ③サービスを強化する  
この後、ジュニア時代のナダル、フェデラー、ヒンギスの動画を視聴

→選手として完成する前の状態だが、今ある技術の中で主導権を握るための組み立てをしている



## ■練習 1

### ①ボレー練習：ボレーは軸足の技術

軸足で距離とタイミングをとる→上半身はリラックスして回転量などを調整するだけ

スプリットステップは「弾く」感覚→アグレッシブにステップをすること

軸足を低く曲げ、打点を呼び込めばボールに負けない

スプリットステップは一步目を早く動かすことが大切。

ボレーは足を曲げて低い体勢をつくる。重心が高くなるように注意。

バックボレーのセットは左手です。それによって左足が入るようになる。バックボレーで力負けするのはバランスが悪いから。左手を後ろに下げてバランスを取る。左手を下げずに右手だけでバックボレーをすると違いがよくわかる。

バックボレーの打点は前になり過ぎないように。前すぎると後ろの足が浮く。

◇ボレー・ボレー

◇ボレー対ストローク

◇球出しボレー

サービスライン後方 2 メートルからスタートし、1 本目のボレーをサービスライン上で、2 本目を極力ネットに近づいてステップインしてボレー。

一球目から二球目までの移動も膝を曲げた低い体勢で行うこと。

軸足をつくって足で距離を合わせる。手を伸ばして位置を合わせないように。

上半身は調整役、下半身を使う事を意識する。

### ②スマッシュ

スマッシュは深いロブの方が打ちやすい

→落下までにたっぷり時間がある

上半身をリラックスさせる

→腕を上を伸ばし過ぎると鎖骨に引っかかって力んでしまう

ボールの高さではなく、落下地点をみる（予測する）

→ボールの高さを見ると体が伸びてしまう

軸足をボールの方向に蹴る（上、もしくは後ろに蹴る）

→ボレーと同じく軸足の技術

→軸足を前に蹴ってしまうと、肩を痛める原因となる

◇ロブ球出しからのスマッシュ

### ③球出しボレー&スマッシュ

ボレー→ボレーの連続球出しののち、上がってきたロブをスマッシュ

→スマッシュの練習を実戦的にするため、直前のボレーを十分ネットに詰めて打つこと

→ボレー・ボレー・スマッシュを 2 連続（計 6 球）一気に実施する



[第2日目]

■講義「ネットプレーにおける攻撃と守備」

- ①守備をベースとして考える→前に出てくる相手に対し、パスやロブで守る
- ②アプローチショットを使ってネットに出る  
→ストレートにストロークを打って出ていくことが多い
  - ・次に守りやすいコースを考えてストロークを打つことが大切
  - ・コース・スピード・回転量などについても、最優先で考えることは「次のポジションにつきやすいボールであること」を選択すること
- ③パッシングショットを打つ：クロス足元にボールを打つ→セカンドパスのことを最優先に考える

■練習2

- ①ボレー対ストローク  
パッシング：フォアなら右足でタメて・バックなら左足でタメて（右利きの場合）飛び込んで打つ  
スプリットステップをした直後、すぐにラケットを引いておくことで振り遅れを防ぐ
- ②サービス練習  
スマッシュ同様、ボールの方向＝上方向に軸足を蹴る（パワーを伝える）  
上半身はリラックスさせる  
トスを上げながら母指球に体重を乗せる→必然的にかかとが浮き上がった状態からインパクトする
- ③アプローチからボレーへ  
コーチ役の球出しに対し、ストレート方向でアプローチ、ボレー・ボレー→スマッシュと6球  
球出しで練習したドリルを対人で実施

■トレーニング

◇コート3面ダッシュ

■最後に

この講習会に出ている選手は、岐阜県を代表する選手。  
ぜひ岐阜で一番ではなく、全国のベスト4、優勝など高い目標を持ってほしい。  
また、テニスのプレーだけでなく、人間性でも尊敬される選手になってほしい。



宮崎コーチ・亜細亜大学の皆さん、ありがとうございました!!