

平成30年度 岐阜県高体連テニス部 指導者講習会

日時 平成30年7月25日（水）
場所 長良川テニスプラザ（ハードコート4面）
講師 中本 圭プロ（テニスワークスKei 株式会社代表）
協力 ヨネックス株式会社、各務原高校・岐阜北高校テニス部員
参加者 岐阜県内のテニス部顧問 36名
テーマ 「多くの部員を少ないコート面で効果的に指導する方法について」
「テニスのフットワークについての指導法」

【ウォーミングアップ】

☆練習前に必ず実施し、テニス仕様の体にする。

- ・大きく腕を回す（肘を伸ばす）。
- ・胸の前で両手を伸ばし、腕を後ろに引きながら、手のひらを外側に向ける。
- ・肘を抱えて肩甲骨ストレッチ
- ・伸脚（猫背にならないように注意。）
- ・アキレス腱（前後の足を縦に一直線にそろえる。）
- ・両手で左右交互に膝を抱えて進む。（前進→後退）
- ・大きく前に一歩※後ろ足の膝が地面につくくらい。その姿勢で体を左右に倒す。（前進→後退）
- ・体の前で足首を交互につかみながら前進。（前進→後退）
- ・膝を前に高く上げて横に開く。左右交互に進む。（前進→後退）
- ・足を前に高く上げて、つま先をタッチ。同じ足を横に高く上げつま先をタッチ。



【パワーポジション】

- ①肩幅に足を開いて立つ。
- ②足を曲げずお尻を突き出していく。
- ③太ももの裏が張ってきたら膝を曲げる。
お尻を空に向けるイメージで。



【打点の確認】 どの打点で打つことが望ましいか？

☆打点を前にすることが大切。プロとアマチュアの大きな違いはその点である。

打点を前にすることのメリットは・・・？

- ①自分の体重をボールに伝えやすい。
- ②スイングスピードが速いのは前の打点。そこでボールをとらえる。
- ③ラケットの降り上がる位置なので、回転がかかりやすい。

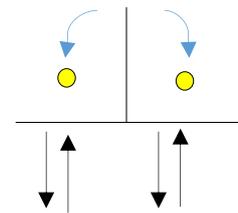
※打点が前になるように意識してストロークの練習をする。

【フットワークを意識したストロークの練習】

①クローズドスタンスでのストローク

サイドステップで一度後ろに下がり、サイドステップで前進して打つ。

- ・打点がバラバラになるので打った後に足が前に出ないように注意。
(フォアハンドなら右足が左足の前に出ないように。)
- ・球出しは短めに出す。フワッと高め球だと突っ込みすぎる。
- ・手打ちにならないように注意。(腰→腕の順にスイングできているか。)
お腹(へそ回り)の力を使えているか。



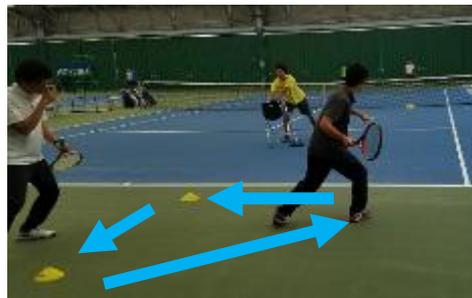
②バックハンドの打点とフォームの確認

- ・打点の位置にラケットを構え、位置を確認する。
- ・体重移動でスイングをし、フォームを確認する。
- ・スイングを繰り返している所にタイミング良くボールを出す。(球出しの練習にもなる。)



③オープンスタンスでのストローク

- 軸足に体重を寄せ、打った後は左足からセンターに戻る。
外に体が流れると戻りが遅く、オープンスペースががら空きになってしまう。
- 当たりそこないが多いのは、軸足がブレるから。飛んだりすることで打点が安定しない。
- ボールには回転をかけて山なりの返球をする。（元の位置に戻る時間が稼げる。）
- 球出しの人はフワッとした球出しをする。



④後ろに下がらされた状態からのストローク

- オープンスタンスの要領で、軸足に体重をのせて打つ。打った後に体が後ろに流れないように。
- 打球は回転をかけて山なりの返球をする。

⑤下がった状態からのストローク → オープンスタンス → クローズドスタンス

今までやってきたストロークメニューを複合した練習。

一つ一つの注意点を意識しながら打つこと。

今回の講習会で、中本プロにはフットワークを意識した練習方法を教えていただきました。ストロークを打った後にどうしても足が前に出てしまう。そこを矯正することで、ぎこちなく、打ちにくそうにしている先生や生徒の姿がありました。しかし、練習を続けるとショットが安定し、力強い球を打てるようになっていきました。自分よりも技術の高い生徒にアドバイスをすることは勇気のいることですが、目の前で上達していく生徒や先生の姿を見て、今回の練習方法やアドバイスを生徒に伝えたいという自信をいただきました。参加された先生方、生徒の皆さんお疲れさまでした。中本プロをはじめ、スクール生の生徒の皆さん、ヨネックスの小池さん、丁寧な指導をしていただき、ありがとうございました。

