

平成 30 年度 岐阜県高体連テニス部強化事業 報告

日 時 平成 31 年 2 月 10 日 (日) 9:00~16:00
場 所 岐南町スポーツセンター (室内オムニ 4 面)
講 師 神尾米プロ (ブリヂストンスポーツ)

講習 1

(1) ウォームアップ

ラリーの 1 球目が一番大事。ここから本気でラリーする。

(2) ボレー対ストローク

ボレーヤーストローカーともに楽をしようと思えばできる練習だが、うまくなりたいのなら腰を落とし、お腹の前にボールが来るように動いて打点に入る。

(3) ラリーの局面判断①

【内容】 半面ストレートラリーを行う。お互いにボールをヒットする前に「1 (攻撃)」「2 (ニュートラル)」「3 (守備)」と数字で相手に自分の意図を伝えてから打ち合う。できれば相手のボールがネットを越える時点で判断し、大きな声で相手に意図を伝えることが大切。「1」の掛け声をかけたときにポイントが取れたら 2 点、それ以外は 1 点、さらにネットプレーでポイントが取れたら 3 点、というように傾斜をかけてポイント制にするとよい。

(4) ラリーの局面判断②

【内容】 1 面のラリーを行う。互いにセンターでニュートラルのボールを打ち合うが、どちらかが攻撃に転じる際に「1 (デュースコート)」「2 (アドコート)」のどちらかに打つかを数字で相手に自分の意図を伝えて打点に入り、ヒットする。相手はコールされた指示に基づいてポジションを考える。

「1」ないし「2」の掛け声をかけたときにポイントが取れたときだけ 1 点入るようにすると、ポイントを自分の意思でもぎ取る練習になる。

(5) 2 対 1 のストローク対ボレー

【内容】 コーチからの球出しで 2 (ボレー) 対 1 (ストローク) のラリーを行う。ストローカーは 2 人のボレーヤーに交互に返球し、ボレーヤーはセンターに返球する。ボレーヤーは浅いボレーが帰ってしまったら、ストローカーに「頑張れ!」と指示してやるとラリーが続く。ストローカーはセンターに返球されるが、フットワークを使って打点に入る。

(6) スマッシュ球出し

【内容】 センターマークからロブを上げ、ネットについた選手がスマッシュ。1 球交代。球出しのボール籠にぶつけたらそのコートの選手全員がコートを全力で 1 周走る。コーチに当てたらレッスン終了。それくらいの緊張感を持ってやる。

質疑応答

活発な質疑応答が行われたが、割愛

講習 2

(7) 2 対 2 の平行陣

【内容】 2 対 2 で 1 コートに入り、コーチがボールを入れる。片方がアプローチを打って 2 人同時にネットに詰め平行陣とストローカーでダブルス展開に入る。ラリーが途切れたらすぐに次のボールが出されるが、勝った方はネットにステイ、もしくは後ろからアプローチを打って前に入る。負け

た側がネットについていた場合にはダッシュでベースラインに戻る。4球プレーしたら選手交代。

(8) クロスラリーからダブルスへの展開

【内容】

①2人ペア2組でコートに入り、ネットをはさんで2つのボールでクロスラリーを行う。どちらかのラリーが途切れたところからダブルス展開に切り替える。プレーの幅として、ストレートのロブとアングルを使えると、相手の陣形の穴を広げることができる。また、ブロックリターンのスライス・ストレートロブが打てるとよい。

②ダブルス展開になったところでストレートロブを打ってみる。守備的というより自分のペアにスマッシュを打たせるためでもよいし、相手のロブ返球が甘くなれば、後衛がフォアに回り込んでストレートに打ってもよい。次の展開を生み出すためのロブを工夫することが大切。

③ドライブボレーの球出しドリルをここで入れる。甘いボールが来たら前に入って仕掛けていく。狙うところはセンターでよい。

(9) サービス10球

【内容】セカンドサービスを9球連続で入れる。入ったら、最後の10球目はファーストサービスを全力で打って入れる（入れに行かない）。10球目を打つ前に、全コートのメンバーに「10球目行きます!!」と宣言し、みんなに注目してもらって打つこと。試合のような緊張感を少しでもつくる。

(10) トレーニング：ダッシュ&ストップ

【内容】ベースライン上でアジリティ→合図とともに100%のスピードでネットにダッシュ→ネット直前で片膝をコートにつくようにして一気にスピードを0にする。このときスライディングしたりせず、一気に100から0にすること。テニスはダッシュとストップを繰り返すスポーツである。また、アジリティからスタートする代わりに後ろ向きからスタート、座り込んだ姿勢からスタート、うつぶせ状態からスタートなど、ヴァリエーションがつけられる。



神尾プロ、一日ありがとうございました！