

平成 30 年度 指導者講習会 プレイ&ステイ part7

日時：平成 31 年 2 月 12 日（火）
場所：長良川テニスプラザ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%）



I ボールに慣れる

①ボール突き

1人1球ボールを持ち、ラケット面でボールを上をポンポンと突き上げる。次いで、ラケットで下にボールを付き、地面にバウンドさせる。このとき、ラケット面を平行に突き上げる選手に対しては、ラケットヘッドを動かしてボールを打つイメージを伝える。

②セルフラリー

ボールをワンバウンドさせた後、ラケットで上に軽く打ち上げる。一人でこれをくり返す。バウンド後にボールの下に入れるようにフットワークを使ったり、ボールの高さを自分で調節する。

II ラリーをする

①2人ペアラリー

2人ペアでボールを打ち合う。ボールの下にラケットを入れ、軽く打ち上げるようにして、相手の返球しやすい場所にボールを送り、互いにワンバウンドでラリーする。

空間認知能力を高めるために、股ぬきでボールに触ったり、ラケットを背中の後ろから出してボールを打ち返したりするのも面白い。

②4人ラリー

4人1組で行う。4人に1~4の数字を振っておき、打つ瞬間に「3!」「2!」などと相手を指定する声をかけて、番号で呼ばれた人が必ずボールに触る。この要領でラリーをする。別に指定した相手のいるところに打つ必要はないので、大きく動かしてもよい。

III テニスにおける5つの戦術

①テニスで勝つために必要な戦術は5つ。3番までできれば全国大会に出られる。

- 1 コートに入れる
- 2 相手を走らせる
- 3 適切なポジションをとる
- 4 相手の苦手なところに打つ
- 5 自分の得意なショットを打つ

②PLAY & STAYの要素「サーブ・スコア・ラリー」

ラケットを持ったばかりの子どもでも、サーブを打ち、ラリーをし、スコアをつけてゲームをして楽しめるようにする。その際に、コーチが子どもとコミュニケーションをとりながら、「判断」をさせることが大切。

③判断するためのラリードリルの例：バウンド数を指定するラリー

2人1組でラリーをする。打つ直前に1~3までの数字を相手に指示し、ボールを返球する。相手は指示された数字の分だけボールをバウンドさせてから、また数字を言って相手に返球する。ボールを打つためにはボールの後ろに入らなければならないが、適切なポジションを事前に判断して打点に入れるように、子どもに声をかけてやれるとよい。



IV サービス

サービスは最初の指導が大切。グリップもフォアハンドを教える前から最初にコンチネンタルを教えると、スムーズに移行できる。また、先輩の打つサービスのフォームがおかしいとそれをまねして覚えてしまう。フェデラーなどの動画を見せながらイメージを持たせるとよい。

①フォームの指導

ラケットを額の前に持ってくる（敬礼の形）のが良いフォーム。打つ前はへそがネットに対し横を向いているが、打つ瞬間はへそがネット方向を向く

②低負荷から高負荷へ

いきなり後ろからフルスイングするのは難しいので、まずはラケットを肩に担いでからスイングすることを覚える。また、ベースラインからではなく、ネット間近からネットを超えるように打たせ、入るようになったら徐々に後ろに下げていく。入らないうちから後ろに下げてしまうのではなく、確実に入るようにしてから負荷を上げ、「できた!」という気持ちを味あわせることが大切。

V 戦術

コートを区切って互いに狙うことで戦術性を生み出す。サービスラインからベースラインの間のコートを3分割（センターマークとシングルスサイドラインの中間を縦に区切る。ラインマーカーを用いるとよい）する。ネットを挟んだ反対側はセンターマークからサービスラインとシングルスサイドラインの交点に向かってV字に区切る。

①パターン1

分割したコートの真ん中で打ち合う。ニュートラルのラリー。

②パターン2

片側が攻撃側になる。三分割されたコートのサイドに向かって攻撃し、相手を走らせる。

→このとき守備側の返球を攻撃側がミドルに打ち返してしまうと攻撃にならない。攻撃するとき、三分割されたコートのサイドに2本か3本打ち続けないと決まらない。

③パターン3

守備側がカウンターを狙う。サイドに攻撃された際、V時に区切られた中央部分に返球すると守りのボールになるが、ストレートの小さい三角を狙うとストレートカウンターになる。

「相手と駆け引きをする」というテニスの楽しさと難しさを体感する講習会でした。

しかし、コミュニケーションをとりながら子どもに気づきを与えていく、という

プレー&ステイの本質は、部活を離れても教員に求められる資質であることも

再確認できた講習でもありました。

難しさの中にも、先生たちが終始笑顔で活発に体験してくださいましたが、

ぜひその楽しさを今度は生徒に伝えていきましょう。

最後に、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!!