

令和元年度 岐阜県高体連テニス部強化事業報告

日 時 令和2年1月13日(月) 9:00~16:00
場 所 各務原西高等学校テニスコート(オムニ3面)
講 師 足立愉有子先生(各務原西高校)、岐阜県高体連テニス部強化担当
(朝日大学硬式テニス部部員3名がアシスタントとして参加)
参加者 27名
講 習

(1) ウォームアップ (ダッシュ)

- ・スタートラインに対して平行の姿勢でスタートする。
- ・オンコートでのテニスの動きを踏まえること。

(2) ストレートラリー・ボレー対ボレー

(3) クロスラリー

- ・自分でテーマを決めて、意識をもってやる。
- ・シングルス=「センターへ戻る」を意識。
- ・ダブルス=「センターへ寄せない、ポーチに出られないコース」を意識。

(4) ラリーの局面判断

【攻 守】

- ・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。
- ・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。
- ・ミスをしたら、その判断が正しかったかどうか見直し反省する。

☆ポイント練習で応用・・・3ポイント先取。「1(攻撃)」で取ったら2ポイント。

【ネットプレー】

- ・マーカーコーンより後ろに深いボールを打つ。
- ・サービスラインより内側のボールはボレーに行く。

☆ポイント練習で応用・・・3ポイント先取。ボレーで決めたら3ポイント。

(5) ストローク対ボレー・スマッシュ

- ・ストローカーへ2球ボレーを返す。

(6) 座学

【メンタル】 7項目

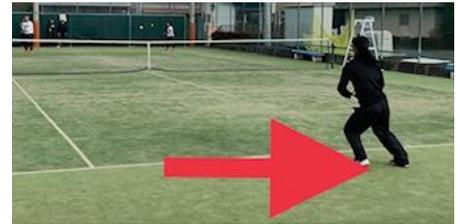
【戦 術】 13項目

- ・どれも「正解」は存在しないが、自分の考えを持っていることが大切。

(7) ダブルス形式練習

【平行陣対平行陣】

- ・球出しのボールをアプローチで前へつめて展開。



【雁行陣対雁行陣】

- ・後衛はストレートアタック、センター、ロブを選択する。

(8) ネットダッシュ

- ・サーバーはベースラインより前からサーブを打ってネットへつめる。
- ・レシーバーは早い展開の練習。平行陣対雁行陣のポイント練習へつなげる。



(9) トレーニング

【ラダー】

- ・足の母指球を使って地面を蹴り上げる。腕も連動させること。

【メディシンボール】

- ・プレーの場面をイメージ（下げられた、踏み込むなど）してどこを鍛えるべきかを考える。
- ・ボールを取る、投げるときに顔はぶらさない（視線は投げてもらう相手へ）。



この練習会で学んだことを生かして技術向上をはかりましょう！