

## 令和元年度 指導者講習会 プレイ&ステイ Part 8

日時:令和2年2月13日(木)  
場所:長良川テニスプラザ A1・A2 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ボールつき

1人1球ボールを持ち、ラケット面でボールを上にはポンポンと突き上げる。次に、ラケットで下にボールをつき、地面にバウンドさせる。その後、利き手でない方の手でも同様に行う。

#### 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。フォアハンドとバックハンドの両方できるようにする。一人でこれを繰り返す。

その後、背面で打ったり、股抜きをしたりして打ち上げ続ける。

注1) フットワークが大切であるため、常に足を動かしながら行う。

注2) ゲームで打つことを意識して、腕は肘を畳まずに、できるだけ伸ばして行う。

### 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。

慣れてきたら、股抜きでボールを返したりするのも良い。



## ②4人ラリー 打つ人指定

4人1組で行う。4人に1～4の数字を振り、打つ瞬間に「3」「2」などと相手を指定する。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。指定した相手のいる所に打つ必要はなく、大きく動かしても良い。

## ③4人ラリー バウンド数指定

シングルスコート半面を、4分割する（サービスのセンターラインを延長して線を引けば、コートをも4つのゾーンに分けることができる）。次に、それぞれのゾーンに一人ずつ立つ。ボールを打つ人が「2」と叫んだ場合、ボールが自分のゾーンに飛んで来た人は、必ず2バウンドで次の人に返さなければならない。番号は0～3が指定できる。

「0」と叫んだ場合は、ノーバウンドでボールを返すことになる。



## Ⅲ ボールの5つの判断要素と、テニスにおける5つの戦術

①試合の中でどのようなボールを打つべきかの判断要素は次の5つである。

**1.高さ 2.方向 3.長さ 4.回転 5.スピード**

試合の中で、ただ方向だけ決めるだけなど、このうちの1つを意識するだけでは不十分である。

②また、テニスにおける5つの戦術は以下の通りである。

- 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取る
- 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

①のボールの性質と②の5つの戦術を組み合わせれば、ゲーム性が理解できるようになってくる。



#### IV ラリー

##### ラリーを意識する練習①

通常、ショートラリーを行う場合、ミスをしたら相手に1点与える。  
しかし、この練習ではラリーの続いた回数だけ相手に点数を与える。  
例えば、AさんとBさんがショートラリーをしていて、Aさんが5本目にネットをしたら、Bさんに5点入る。  
その後Bさんが9本目でミスをしたら、Aさんに9点入るので、9-5になる。  
ラリー回数が点数になることで、ラリーに重みがでる。

##### ラリーを意識する練習②

先ほどのショートラリーと同じやり方で、ベースラインでラリーを行う。  
こうすることで、生徒はボールをしっかりとコートに入れることを意識して、普段のラリーのレベルを上げることができる。  
注3) ボールが弾まないのを、しっかり回転をかけることを意識する。  
注4) スライス、ロブは禁止。

#### V 飛んで来たボールの判断

ベースラインから1.8メートルあたりに、横に線を引く。  
その線より前にボールが落ちると予測できれば、前に移動する。  
その線より後ろにボールが落ちると予測できれば、後ろに移動する。  
これを徹底することで、どのように動くべきかを判断することができるようになる。

## VI 最近の研究

サービス 1 打目、リターン 2 打目だとして、ポイントが一番決まるのが、

1～4 打目 70%

5～8 打目 20%

9 打目以降 10%

という結果が出た。この結果をみれば、サービスとリターンが大切になることは明らかである。

今年も先生方が活発に取り組まれ、熱気のある会になりました。

今後は、小学校の体育の選択科目でもテニスが導入されるなど、

テニス人口が増えるチャンスが巡ってくるそうです。

先生方にもぜひテニスの楽しさや試合の面白さを

生徒に伝えていただければと思います。

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。