

令和元年度 岐阜県高体連テニス部 指導者講習会

日 時 令和元年7月23日(火) 午後1時～午後5時
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、各務原高校テニス部員
参加者 岐阜県内のテニス部顧問 42名
テーマ ①多くの部員を少ないコート面数で効果的に指導する方法について
②ネットプレーの指導法を修得する

【ウォーミングアップ】

目的:実践の準備、テニス仕様の身体にする

※毎日やるのが大切。日々の積み重ねでテニス仕様の身体になる。

- ・腕を大きく回す(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、手のひらを外に向ける(肩甲骨を伸縮させる)
- ・頭の上でYの字をつくる。両手を顔の前に下ろし、手の甲を合わせて両足の間に下ろす。同じ軌道で再度Yの字をつくる
- ・両手で肩をつかみ、肘を頭の上でつけて、胸の前まで下ろす。同じ軌道で再度開く。
- ・前肩ストレッチ(勢いをつける)→身体をひねる。
- ・頭の後ろで肘を引く→身体を大きく倒す。
- ・屈伸
- ・伸脚・・・深く下げるときは、曲げた足のかかとをつける。猫背にならない。腕を前に伸ばすと、バランスがとりやすい。
- ・アキレス腱・・・後ろの足のつま先を前に向ける。→前足を固定し、後ろ足曲げると、より効果的になる。
- ・前足、膝を抱える。
- ・身体の後ろでつま先をもって、地面を触る・・・腿の前を伸ばす。
- ・足を揃えて、両手を足の横につける・・・腰を伸ばす

【生徒の自主性を促す】

知識を与える→必要性をしっかりと伝える→自主性をもたせる

→楽しくなる→もっと練習をするようになる→上達する

このため、先生方が十分な知識をもって指導に当たることが大切である。

【パワーポジション】パワーポジションの作り方

- ①手を下げ、親指を外へ向ける(胸を張る)
- ②上体を倒していき、腿の裏が痛いところで止める。(猫背にならない)
- ③上体を少し起こす

【ボレー】 相手がとりやすい位置に打てる＝相手がいない位置にも打てる

講習の目的: 打点を前にする(テイクバックしない)

- ボレーの戦術的な意味 = 相手の時間を奪える
- ボレーの握り→バックハンドの握り(フォアとバックで持ち変える時間はない)
- ボレー時の体の向き→フォアボレー＝正面 バックボレーは横向き
理由: ラケットをもっている腕の肩が支点となるため。
- ボレーは単独で行うものではなく、ストローク→ボレー→スマッシュとつながっている。

【フォアボレー】

•パワーポジションから、上体を起こし、手を胸の前にもっていき、ラケットを添えると、ボレーの形が作れる→こぶしは胸の前にくると、打点も前になる。

•正しい位置でのフォアボレーを修得するための練習法

- ①パワーポジションをつくり、サイドステップでボールを拾う(体の正面でボールを拾う)
- ②片手でボールをつかむ→捕球点が後ろにならないように左手を合わせる。
- ③手投げで投げた人に打ち返す
→ラケットは少し上向き。ラケットの先端を動かさないようにする。
肘は少し曲げてよい。
身体を沈み込ませるように足に力を入れることで、地面の力を得られる。
- ④二人でボレー・ボレーを行う。



【バックボレー】

•次の3点を意識すると、フォームもきれいになっていく。

- ①打点の位置→身体の前方で捕える。手の甲が相手に向くようにする。
- ②ひじの使い方→伸ばし切らないで少し曲げる。(フォアボレーと同じ)
- ③肩の入れ方→右肩を前に出し、横向きにすることで、打点が前になる(始点が前になる)

【フットワークの3要素】

- ①移動
- ②微調整
- ③サスペンション

ボレーでは特に、③のサスペンション(地面の力を使う)を得るために、フットワークが重要となる。

【ドリル練習】

- ①サービスラインからスタート
- ②フォアボレーを3球、クロスに打つ。1球打つごとに、徐々に前に出て、3球目はネット際で打つ。
→頭の位置を変えないように移動する。そのために、すり足になるぐらい、細かく足を動かす。(ハードコートでキュキュッと音がするのは、細かく足を動かしている証拠)
- ③3球目をネット際で打ったらそのまま、ボールを打った方へ抜ける。
→実戦では、打った方からしか次の打球が飛んでこないため。
- ④バックボレーでも同じように行う。



【ラケットによる球出しのコツ】

- ・手を大きく振らない→肘を起点に振る。
 - ・突っ立って出さない→地面の力を使う。
 - ・一定のリズムで行う→選手の入替えの時に止めない。(生徒に準備させておく)
- ※少ない時間で、多くの球を打てるような球出しが大切。

【スマッシュ】

- ・打った瞬間に頭上に円をつくる。
 - ・大股で足を入れ替えながら下がる(バックステップにならないようにする)
 - ・スマッシュを練習するときは「必ずコートにおさめる」というメンタルをもつ。→スマッシュはやり直しができない攻撃
 - ・球出しをする場合は、真後ろに下がるような球を出す。
 - ・練習法
 - ①後ろに大股でさがり、思い切り打つ
 - ②足を止めずに前後に動きながらスマッシュを打つ(軽く打つ)
- ※両方を練習に取り入れることが大切

【まとめ】

今回の講習会では、主にボレーについての練習方法を教えていただきました。練習の意味や目的を理解し、ポイントを意識することで、先生方のプレーがどんどん変化していき、熱のこもった練習になっていきました。また、協力してくれた高校生が楽しそうにボレーをする姿を見て、「上達することでテニスをもっと楽しくなる」ということを改めて感じました。一つ一つの動きの意味を考えながら、指導を行いたいと思います。参加された先生方、生徒の皆さん、暑い中お疲れ様でした。最後に中本プロ、丁寧な指導をしていただき、ありがとうございました。

