

令和元年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 令和2年 2月8日(土) 9:00~17:00
2月9日(日) 9:00~17:00

場 所 長良川テニスプラザ A1~A4コート(ハードコート室内)
会議室(クラブハウス2階)

対 象 男子 22名 女子 15名
全国選抜高校テニス大会出場選手
岐阜県高体連テニス部ポイントランキング上位選手
岐阜県テニス協会ジュニアポイントランキング上位選手 他

講 師 堀内 昌一 氏 (亜細亜大学テニス部監督)

協 力 亜細亜大学学生2名、朝日大学学生3名

目 的 県内選手の意識の高揚と競技力向上を図る。

内 容

[第1日目]

■練習1 (第一局面の練習)

①サービス練習

コンチネンタルグリップでボールに回転をかける練習からセカンドサービスの強化



スイングの方向とボールが飛んでいく方向が異なる感覚を身に付ける

②リターン練習

早いサービスを想定して、コンパクトなスイングでブロックリターンを行う



■練習 2 (第二局面の練習)

①フットワークの練習

シングルのコートカバーを想定し、サイドライン上のボールを3歩で返球し、モーグルステップを活用して3歩でセンターマークまで戻る

ラリー中に左右に振られた場合、オープンスタンスで返球するとセンターに戻る際に効率よく体重移動ができることを反復練習で確認

フォアのみ4球連続 → バックのみ4球連続 →
フォアバック8球連続 → フォアバック16球連続

とフットワークの確認をしながら練習の強度を上げていくことで正しいフットワークが身に付く



[第2日目]

■講義「練習に向けての心構えと重要な戦術について」

①On the ball と Off the ball

試合中にボールを打っている時間は全体の10%程度。コート内でボールを打つ練習はこの10%のための練習。残りの90%を充実させる方法を考えているかどうか。テニスで求められるのは「心・技・体」+情報。テニスは相手がいるスポーツ、普段の練習から「自分を知る→相手を知る→テニスを知る」ことを意識して取り組むことで上達につながる。



②戦術について

コートの大きさを正確に把握しているかどうか。シングルスコートは縦長。縦の戦術と横の戦術があるのに横の戦術への意識しかもっていない選手が多い。普段の練習から縦の戦術を意識する。戦術は人から与えられるものではなく、相手を観察して、自分で考え、試し、改善するもの。そこにテニスの面白さがある。自分で考えて動き、テニスを面白くしてほしい。

■練習 3 (第三局面の練習)

①ストローク練習

縦の戦術と相手のことを意識してストレートラリー。自分が打ちたいボールを自分勝手に打つのではなく相手をよく見る。

ボールの落下地点のみを目標とせず、ネットのどれくらい上を通すのかなど近い目標を設定する。

ベースラインより前に立ち、それ以上ポジションを下げずにラリー。



②左右のフットワーク練習

シングルスサイドラインの外側から、

反対側のサイドラインぎりぎりに手出しされるボールを全力疾走で返球する。

- ・スタンスを広くして、一步を大きくすること。
- ・頭を低くして走り出し、一気に加速する。
- ・全力でスイングする（入れにいかない）。

1試合に1球しかないボールだろうが、これを拾われたら相手はもっと際をねらってエラーする。

③前後のフットワーク練習

ボレー対ストローカーで練習。ボレーヤーはストローカーの返球をドロップ。

ストローカーはドロップをさらに返球してフリーで展開。

返球の方向によって頂点の位置やボールのスピードが変わってくることを理解することが大切。

④スマッシュ練習

ネット前のポジションから6歩でベースラインまで下がることできる。スマッシュが決まれば対戦相手はロブを上げることができなくなる重要なショット。フットワークと体の使い方を確認。

- ・V字腹筋からボール投げ
- ・ワンステップのジャンピングスロー



■最後に

この講習会に出ている選手は、岐阜県を代表する選手。

ぜひ岐阜で一番ではなく、全国のベスト4、優勝など高い目標を持ってほしい。

今回の講習会で習ったことを継続し、練習のレベルを上げてほしい。継続することで習慣化できる。



堀内監督・亜細亜大学の皆さん、ありがとうございました!!