

令和3年度 岐阜県高体連テニス部 指導者講習会

日 時 令和3年7月29日（木） 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・岐阜北高校テニス部員

参加者 岐阜県内のテニス部顧問 45名

テーマ

① ストロークにおける薄いグリップ

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

※毎日やることが大切。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・・・反動をつけながらゆっくり徐々に深くしていく。
 - ・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。
 - ・大きく前に一歩※後ろ足の膝が地面につくくらい。その姿勢で体を左右に倒す。（前進→後退）
 - ・体の前で足首を交互につかみながら前進。（前進→後退）
 - ・膝を前に高く上げて横に開く。左右交互に進む。（前進→後退）
 - ・足を前に高く上げて、つま先をタッチ。同じ足を横に高く上げつま先をタッチ。
- 【パワーポジション】パワーポジションの作り方
- ①肩幅に足を開いて立つ。
 - ②足を曲げずお尻を突き出していく。
 - ③太ももの裏が張ってきたら膝を曲げる。 お尻を空に向けるイメージで。



テーマ① ストロークにおける薄いグリップ

【ショートラリー】

- ・ショートラリーを行う距離は、実際の試合の場面では薄いグリップでボールを処理することが圧倒的に多い。⇒日々のショートラリーから薄いグリップで行うことが効果的である。
- ・初心者に対しては、「薄いグリップで当てて返す」を意識させる。
- ・自分から打ちに行かず、来たボールに合わせることを意識する。
- ・リズムに合わせて打つ。音が鳴った時にしか打球できないルール。そのためにはどうすべきかを考えさせる。⇒ 打球処理のタイミングに意識が向く。その結果足もよく動く。

【ラリーその 1】 ショートラリーで意識した点を距離を伸ばして行う。

★ 距離が伸びても打ちに行かないこと。あくまでも「来た球に合わせる」ことを徹底する。

【ラリーその 2】 ワイパースイングを意識して

目的：コートに入って打つ場合、回転をかけないとアウトしてしまうので、回転をかけて落とすためにスイング軌道を意識する。

打球のイメージ： 相手ベースラインに上から落とす意識を持つとよい。

⇒ 相手が球に合わせるために下がるので、自分がコートに入って攻撃することができる。



【ラリーその 3】 打球を正しく処理するト

レーニング

来た球を① どのタイミングで(落ちてきたところ or バウンドの一番高いところ)、②どのように(フラット or スライス or トップスピン) 処理するかを声に出しながらラリーを行う。

*ラリーその 2、その 3 は 2 分で次の人と交代。

【スライス】

- ・近い位置で球出しの手をめぐらしてコントロールする。
- ・徐々に距離を延ばしていく。球が浮いてしまう場合は白帯目掛けて打つ意識を持たせる。体が前に流れてしまわないように、前への移動は軸足を前に抜く。

テーマ② サービスの指導

・テニス初心者にはフォームを崩さずに高いところでまっすぐラケット面をボールに当てる練習をする。
高いところで当てさせることで肘が下がらないようする。

・まっすぐラケットを出すための練習

① 真横を向いて、ワンバウンドで相手に落とす。

②両手を手のひらを前にして頭上で重ね、だらんとおろす。降りた手が身体の前で交差するとき、手の甲が前を向いている。⇒プロネーションの原理。無理やりやるものではなく、自然と起こることだと認識させる。

・トスを安定させる。

まっすぐ頭上で当てるには、トスの位置が非常に重要。

⇒ ルーティン（リズム）をしっかり確立させる。「前・後ろ・前・打つ」のリズムを初期に徹底させる。

そのうえで個人の特徴を出していくのはOK。

・サーブの際に体が前に流れがちになる場合は、上に飛ぶ意識を付けさせる。

・リズムに乗れない原因が肘にある生徒は、ラケットまたはボールを入れたソフトケースを使って、指導者が補助する。ラケットダウンの感覚をつかませる。

【まとめ】

今回の講習会では、コンチネンタルグリップの練習方法についてご指導いただきました。練習の意図や目的、根拠を理解し、要点を押さえることで先生方もご自身で感覚をつかんだのではないのでしょうか。参加された生徒たち、先生方、お疲れさまでした。中本圭プロ、ご指導ありがとうございました。