

令和4年度 岐阜県高体連テニス部 初級者指導講習会

日 時 令和4年7月17日（日）午後1時～午後5時

場 所 岐南町スポーツセンター（オムニコート4面）

講 師 間瀬 義和プロ（テニスワークス Kei 株式会社）

協 力 ヨネックス株式会社

参加者 岐阜県内のテニス部顧問 35名 岐阜県内のテニス部生徒 26名

テーマ 初心者・初級者のネットプレー

【ウォーミングアップ】

- ・肘を伸ばして腕を大きく回す
- ・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（肩甲骨の伸縮）
- ・頭の上でY字を作る。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字を作る。
- ・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（リズムよく、反動をつける）→身体をひねる。
- ・頭の後ろでひじを引く→身体を大きく倒す。
- ・屈伸
- ・伸脚→伸ばす側の足はつま先を上げる。
- ・アキレス腱→つま先を前後とも前に向ける。膝を落とす。
- ・ランジ→大きく一歩踏み出し、両手を頭の上で合わせて左右に倒したのち、正面で止める（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）
- ・スキップをしながら上下や前後で手をたたく（前進・後退）
- ・膝を前に高く上げたのち横に開く。左右交互に行う（前進・後退）
- ・足を前に高く上げてつま先タッチをおこない、次は真横に上げる（前進）
- ・アジリティ

コーチの指示に合わせて素早く動作を行う。

足踏み、細かく、早く。

①その場 ②前後に ③左右に ④両足で

両手を胸の前に、脇をしめて、上体を

①右 ②左 ③右下 ④左下

※腕が胸の前から離れないようにする。戻す動作を素早く行う
足踏みから

①下半身を右 ②下半身を左 ③上ジャンプ ④下にしゃがむ



- ※このウォーミングアップを毎日行うことで、テニスの身体を作っていくことができる
- ※様々な動きの中で、「手と足が異なる動き」をできるようにする
- ※ボールを打たなくてもテニスの身体を作ることができる。

【サーブ】

※薄い握り方の確認

- ・ラケットを握る手の人差し指の付け根から、斜めにマジックで線を引き、その線をラケットのグリップの面に合わせる。また、サーブの構えのときに身体からラケットを離して握ると薄いグリップになる。
- ・薄い握り方でうち、ラケットと左手で輪を作るようにスイングする。
- ・輪を作る位置でスライスやスピンを打ち分ける。
- ・体重移動の練習→やわらかいラケットケース（ソフトケース）にボールを3つ入れ、ソフトケースがたわまないように振り続ける。（構え→テイクバック→サーブ→フォロー→テイクバックを繰り返す）
- ・小指から振り始める
- ・ウォーミングアップで行った方や肘の動かし方を利用する。
- ・上の練習と同じ動きで実際のサーブも打つ



※練習方法

- ・チューブ（選手の前方向から腰側にまく）を用いて右足の絞り込みの感覚を覚えさせる。
- ・「前→後ろ→前→打つ」の掛け声にあわせてリズムを覚えさせる。
- ・回転系のサーブは低い位置から打っていき、回転の感覚をつかませる。デュースサイドから打つ場合は斜め前でとらえることを意識する。

【ボレー】

- ・薄い握りで、面の向きを変えずに行う。
 - ・手首の安定性を保つため、薄い握りでラケットとの角度を 90° にする。
 - ・ラケットを動かさずにボレーを行う→足を動かすことで自分が打点に入る。
- ※バックボレーのポイント（右利きの場合）
- ・右肩を正面に向ける
 - ・左手を引くことでバランスをとる→バックボレーの後に左回りで一回転できるぐらい力を伝えられるとよい。
- ※練習方法

- ・サービスラインに2列に並んで前に出ながらボレーをする（ネットまで行けるぐらい前に出る）
- ・ベースラインに2列に並んでフォアボレーとバックボレーを行う

【まとめ】

今回の講習では、サーブとボレーについてご指導いただきました。間瀬プロのアドバイスによって、参加した高校生の動きが少しずつ良くなっていました。練習の意図や目的を理解し、一つ一つの動きが実際のプレーのどのような場面で発揮されるかといったつながりを今後の指導に生かしていければよいと感じました。

参加された先生方、生徒のみなさん、お疲れさまでした。間瀬プロも丁寧なご指導ありがとうございました。

