

令和3年度 優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日 時 令和4年 1月8日(土) 9:00~17:00
1月9日(日) 9:00~17:00

場 所 長良川テニスプラザ B1~B4 コート (ハードコート屋外)
会議室 (クラブハウス2階)

対 象 男子 17名 女子 10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 2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

①ストローク練習

ストレートのストロークラリー、無駄な球を打たないために球は1人1球

i)高さを意識する練習

ネット上70cmあたりにひもを張り、そこを狙って打つ。

- ・ネットをしてはお互いの練習にならない、試合で何にもならない。
- ・ひもの高さを通りエンドライン手前で落ちる回転と重みのある球を打てるようにする。

ii)球を落とす位置を意識する練習

エンドラインから3メートル・サイドラインから2メートルの位置に目標物を置く。

目標物を狙ってラリーをし、相手コートの目標物に当たったら勝ち(負けた方が罰ゲーム)

- ・シングルの通常のラリーでは必ずその位置を狙う、ライン際は狙わない。
- ・普段のラリーから、相手に勝つことを意識する。



iii) 1球1球の質を上げる練習

全球フルスイングでラリーをする。

- ・フルスイングで打つために重心を低くし、早く準備して、足の力を使って打つ。
- ・正面に来た球は早くラインを外すよう意識する。
- ・高い打点で打てるように浅い球は早く前に詰めて打つ。
- ・自分の限界を作らない、
フルスイングをし続けてそれをベースのラリーにする。

iv) 緊急事態に対応する力をつける練習

エンドラインより内側に立ちフルスイングでラリーする。

- ・自分のタイミングで打てない球にも対応する。
- ・スタンスを広くとり姿勢を低くして地面から力を伝える。
- ・時間に余裕がない分、スイングの無駄を減らし、相手の球の力を利用することを心がける。



② ボレー・ストロークの練習

i) サービスラインからのボレー練習

- ・決める球ではなく、相手が責められない球を打つ。
- ・ラケットをオープンフェイスにして平行に運び、
アンダースピンをかける。
- ・必ずスクエアに足を入れて打つ。

ii) サービスラインより後ろからのボレー練習

- ・浅くならないように足で運ぶ。

iii) 詰めボレーの練習

- ・ラケットをとめる、振り切らない。
- ・アウトしないようサービスラインを狙う。



[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」

① 心構えについて

- ・成功よりも失敗からの方が得られるものは大きい。
失敗を恐れず、限界を自分で作らず挑戦してほしい。
- ・うまくなるために自分で考えて練習する、答えを探すこと。
その過程が重要であり、自分で納得できる評価を生む。
- ・テニスを通じて人間力を養うこと。人間力が上がらないと競技力も上がってこない。

② 戦術について

- ・テニスは8割のミスと2割のエースでできている。
いかにミスせず、相手をミスらせるかがカギとなる。
- ・コートの大さを正確に把握しているか。シングルスコートはみんなが思っているより縦長。
その縦長のコートにおいて、横の戦術・縦の戦術を考える必要がある。



<横の戦術>

- ・サイドはネットが高く、サイドアウトの危険性も高まる。ゆえにセンター攻撃が基本。

<縦の戦術>

- ・自分が球を打てる位置によって攻守をはっきりさせる。

エンドラインより外側 → ディフェンスゾーン 徹底的に守る

エンドラインの上 → ニュートラルゾーン 何もしない（無理にしかけない）

エンドラインより内側 → オフェンスゾーン 攻める

それぞれのゾーンによって狙う場所や高さを変える。

③On 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。打ってない 90%の時間で次の相手の球を予測し、ポジショニングをとり、準備することが大事。
- ・テニスは常に相手の影響を受けるスポーツであるため、オープンスキル(外的影響を受ける中で発揮される技術)を磨かないといけない。

■練習 2

①ボレー練習

i) 50 連続ボレーボレー

サービスライン同士のボレーボレー。ステップインしてボレーし、サービスラインで構え直す。

- ・精度が大事。連続で 50 ラリーできるように安定したボレーを打つ。
- ・ヘッドを立ててレベルにラケットを振ってアンダースピンをかける。
- ・構え直しの姿勢が大事。スタンスを広くとり、重心を低く保つ。

ii) 20 秒間高速ボレーボレー

やり方、意識することは同じ。男子は 30 ラリー、女子は 25 ラリー以上できなければ罰ゲーム

- ・毎回ステップインして打ち、ボールの移動距離を短くする、ネットより高いところでラリーするなど練習のコツを仲間で共有・考えることで上手くなれる。



②スマッシュ練習

i) 走り方の練習

ネット前からエンドラインまで、相手コートから出されたボールより速く 6 歩で走る。

- ・1 歩目は外側の足から。顔はボールを見て腕を振り少し全力で走る。

ii) 足運びの練習

i) と同様に走り、5 歩目で踏み切って体を反転させて相手コートへボールを投げる。

- ・かかとから踏み切り、地面の力を投げるボールに伝える。

iii) 打ち方の練習

手出し3歩下がってスマッシュ ⇒
エンドラインから球出し5歩下がってスマッシュ

- ・走り方、足運びを意識する。
- ・横向きで空を向いて打つ。
- ・必ず回転をかけてスマッシュを入れる。

③ サービス練習

サービスの打ちっ放し

- ・コンチネンタルグリップで持ち、必ず回転をかける。
- ・自分の正面に対してラケットを斜めに振ると一番速く振れる。
よって、打ちたい方向に対して横向きで斜め上を向いてラケットを振る。
- ・練習時はフルスイング。ヘッドスピードを意識する。



■最後に

今回の講習会で習ったことを各学校での練習に生かしてほしい。継続することで習慣化し、試合で発揮できる確かな技術となる。ぜひ全国のベスト4、優勝などを目標に努力してしてほしい。



堀内監督・学生の皆さん、ありがとうございました!!