

令和4年度優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日時 令和5年 1月28日(土) 9:00～17:00
1月29日(日) 9:00～17:00

場所 朝日大学(オムニコート3面、ハードコート3面、講義室)他

対象 男子19名 女子14名
全国選抜高校テニス大会出場選手

講師 堀内 昌一 氏(亜細亜大学テニス部監督)
長久保 大樹 氏(亜細亜大学テニス部コーチ)

協力 亜細亜大学学生2名、朝日大学学生4名

目的 県内選手の意識の高揚と競技力の向上を図る

内容

[1日目 午前(講義)]

① セルフジャッジとは

- ・自身の正しさが鍛えられる制度。テニスはコート = 法廷で正しさを試されている。
- ・コート上では一人 → 自分で考え責任を負う。
- ・目標達成のために大切なことは、選択の正しさと伴う行動。

② テニスは球を打っていない時間が大切

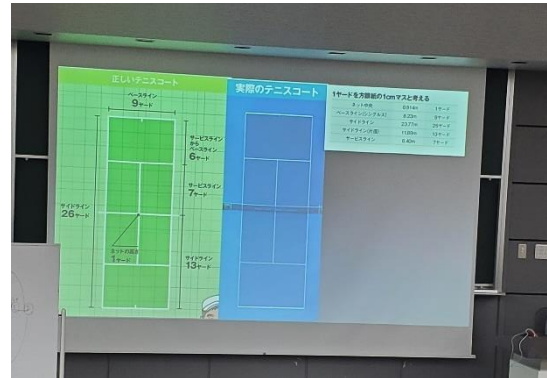
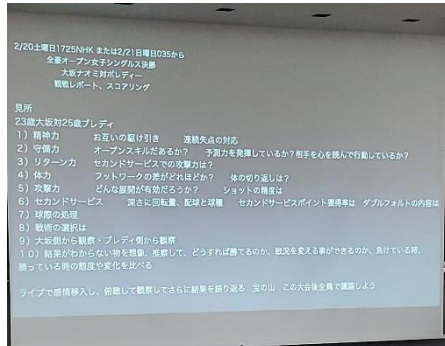
- ・球を打っている時間(オンザボール) = $\frac{1}{10}$
球を打っていない時間(オフザボール) = $\frac{9}{10}$ → 打っていない時間が大切。
- ・オフザボールとは、ベンチに座る、球を拾う、ボールを追う、ポジションを取る等。
- ・オンザボール=センスが必要で本能的な時間。
- ・オフザボール=センスは必要なく、考えが必要な時間。
- ・考えるために、自分、相手、状況を知り、説明しよう。そのためにゲーム性を養う。
- ・死んだボール=球出し → 必要ではあるが本番ではない = ゲーム性 ×
- ・生きたボール=対人練習 → 相手を見る力を養う = ゲーム性 ○



- ・プレイヤーとして（レクリエーションではなく）どう練習していくか。
- ・自分のものにできるかが自信に繋がる = 量 < 達成率 → ×時間型練習 ○達成型練習

③ $\frac{9}{10}$ のための戦術練習

(1) テニスを知る。大会を、試合を見よう。LIVE で見所を作って見る。(左画像)



(2) コートを知る。分かってプレーしていますか？(右画像)

シングルスコートの大きさを書く

→ 細長いことを理解し、その上で戦術を立てる。

× 太いコート→広く使う = 早く端に打つゲーム

= 8割エース 2割ミス

= エースを取り合うスポーツ これは現実とかけ離れている。

○細長いコート → 長く使う = 遅く真ん中に打つゲーム = 2割エース 8割ミス

= いかにミスをさせるかというスポーツ これが現実。

(3) 細長いコートでの戦術を知る。(縦の戦術) 時間と場所を意識していますか？

・ゾーンプレー

ディフェンスゾーン、ニュートラルゾーン、オフェンスゾーン

どこのミスが多いか。

ディフェンスゾーン → 相手は遠い場所にいる = 気にしなくてよい

ニュートラルゾーン、オフェンスゾーン

→ 相手が近くにいる = 気になる

= 考えることが増える = ミスが増える = オフェンスゾーンが大切。

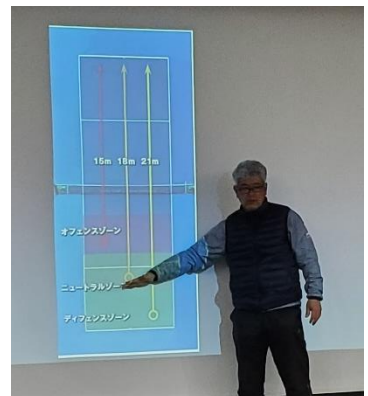
ミスを奪うために、バランスを崩す → 浅いボールを打たせる → 中に入って端に打つ。

(4) 9つのボールの調整。 技術を戦術的に活用しよう。

場所、速度（日本は速すぎる）、高さ、打点、タイミング、

回転（スピンの基本、フラットは応用）、回転量、深さ（優先度高い）、角度（難しい）

(5) ポジショニング&リカバー 技術をつなぐ大切な技術。



(6) 具体的な戦術 ゾーンプレー、センター、オープン攻撃

横の戦術 = オープン攻撃、センター攻撃 = クロス攻撃、ダウンザミドル、V、A 攻撃

縦の戦術 = ゾーンプレー

横の戦術と縦の戦術のミックス

(7) 「ミス」を理解できていますか？ 説明できますか？ 修正は？

④サーブについて

- ・フェデラーの真似をしよう。(プロもフェデラーの真似をする → 個性がなくなってきた。)
- ・強い = 精度がいい。
- ・セカンドサーブは95%入ればよい。
- ・手首の形は「く」の字。適切な角度をキープし、使わないように。(勝手に使われる)
- ・ラケットの重心は手首寄り。
- ・トスアップは横からあげ、体を回転させる。リリースポイントは額のあたり。
トスがサーブの半分を占める。低く正確に。
- ・テイクバックで背中に担がない。
- ・腕をたたまない。
- ・サーブは斜めに振る。体が傾くため縦に振っているように見える。
- ・左手は脇腹へ。
- ・フェデラーは185cmだがフラットを打たない。 → 精度が落ちるため。
- ・ファーストは60%入れる。
→ セカンドサーブの練習をメインとし、ファーストはセカンドの強化版のイメージで。
- ・強さの秘訣はセカンドサーブのポイント取得率。
- ・サーブのみ動作方向の左下へボールが飛ぶ。 → 右上に打つ。

[1日目 午後 (オンコート練習)]



① ボレーボレー (50球ミス無しで続けよう)

- ・ラケットの重心を体の中心に近づける。
- ・歩数を増やす。

- ・ライン（球が飛ぶ線）を体から外す。

② ハイスピードボレーボレー

（20秒間で男子25回、女子20回打ち合う）

- ・スタンスを広くする。（1m）
- ・ボレーは緊急事態だからこそシンプルに。エラーできない顔で取り組む。
- ・ネットプレーは最終局面。→個性は必要ない。

③ シャドー（球を使わず素振り）でボレーボレー（10秒間で15回）

- ・一回ごとにお互いにアドバイスをし合う。→練習の時こそ仲間を応援（違いを指摘）。
- ・テイクバック、インパクト、フォロースルーは同じ高さ。
- ・顔の位置を変えない。
- ・フォア 右足を出す → 体をひねる → 左足を出して戻す → 自然に動く。

④ 手出し4球ボレー（自然な動きで）

- ・肘をロックしない。鞭運動を利用する。
- ・体は斜めにせず、真っすぐ。→顔も前を向く。
- ・低いボールは低く、高いボールは高く。高さに合わせてラケットをセット。
- ・左手を背中に置く、左手でボールかごを持つ等して左手を殺し、良い姿勢を感じる。



⑤ ラケット球出し。（バックボレーからのフォアボレーの2球）

- ・自然な流れで体が動くように。

⑥ 男子 クロス方向へダッシュしながらのスマッシュ

- ・スマッシュはやむを得ないときに上げられる。→しっかり決めれば圧を与えられる。
- ・ディフェンスゾーンに入る球も触って返せば圧になる。
- ・しっかり打てる所を見せるために綺麗に打つことが大切。
- ・逆クロス側は下がる方向とラインが一致しない。→まずは足の向きを進行方向へ。
- ・難しいボールはボールが来た方向へ打ち返す。

⑥ 女子 ドライブボレー（ストレート方向からの球出し）

- ・際に打たない。

- ⑦ 男子 ス克蘭ブルボレースマッシュ
(コート内にランダムに出される球をボレー、スマッシュでとにかく返す)

- ・全て触って決めるべきは決め、繋ぐべきは繋ぐ。
- ・球出しも生徒同士で行う。→ うまくできる人は試合もうまい。



- ・全力でやる気持ちが大切 + 想像力 (触って確実に前に落とすことも考える。)

- ⑦ 女子 グランドスマッシュ

- ・手の甲側でボールを見る。

- ⑧ 女子 ストレートラリー → ベースライン上でラリー
→ ストレートでボレー対ストローク

- ・的 (ベースラインから1m程度の場所) を狙いながら。
- ・全てのボールをフルスイング。



[2日目 午前 (トレーニング)]



- ① ダイナミックストレッチ

- ・ゆっくり行い体の使い方を意識する。
- ・つま先、パワーポジション、股関節1つ1つの部位を意識しながら。
- ・力の出どころ → 地面からの反力 足 → ふんばる 股関節 → 力を安定させる 体幹 → 力をコントロール (無意識にコントロールする)



- ② 手押し車 (2人ペアで)

- ・まずは体験してみよう。



③ 腹圧を意識して体幹トレーニング

(1) プランク正面4種類(ノーマル、足上げ、
足45° 横向き、足ひきつけ)

- ・ 45° 横向きはつま先を下向きに。
- ・ 足ひきつけはつま先を横向きに。
- ・ 体がねじれないように。

(2) プランク横2種類(ノーマル、腕上げ)

(3) 腕立て(体幹を意識して)

④ ここまでの体の使い方を意識してもう一度手押し車

- ・ バランスよく行えた。
- ・ 意識する部位がはっきり分かった。
- ・ 体力がある → 集中力が続く = 精神力を強くする基盤は体力。

⑤ 静的ストレッチ

[2日目 午後(オンコート練習)]

①ダイナミックストレッチ、ショートラリー

- ・ 何を意識して取り組むのか考える。
- ・ 「気持ちいい」はテニスではない。
- ・ ラインを体から外す。

②ストレートラリー(ミスなく20往復を目指す。)

- ・ ネット上のどこを通すのか考えて打つ。
- ・ ボールの軌道を考える。
- ・ 試合で使うボールの速さで。
- ・ 正しい位置(ベースラインとは限らない)へ早く戻り、自分から入って打つ。
- ・ 推進力のある球を打つ。

③手出しストローク(スピンのかかった球を打つ)

- ・ 弾道の放物線でバウンド直後を9時、頂点を12時、2バウンドする直前を3時とする。

(下画像)

- ・ 12時で打つ。
- ・ コートのどこに入れるか狙いながら取り組む。



④ストレートラリー②（片方が1 2時、もう片方は2時で打つ。7割の球速で）

- ・打つ時の場所（ディフェンスゾーン、ニュートラルゾーン、オフェンスゾーン）によって9つの調整の優先度が変わる。

ディフェンスゾーン → 深さ、高さ、回転量等の優先度があがる。

ニュートラルゾーン → 色々考えられる余裕がある。

オフェンスゾーン → 角度の優先度があがる など。

- ・一生懸命の中に冷静さを作る。
- ・9時、10時で打つ → 難易度が高い → ターゲットを広く設定。
- ・2時、3時で打つ → 比較的易しい → 緻密に打つ。
- ・頭を全開で使いながらラリーをする。
- ・1時で7割のスピードから1 2時で7割のスピードにすることでゲームを支配する。
＝ 球速でゲームを支配しようとしなない。
- ・相手が打つタイミングでスプリットが合うように。
- ・相手にボールが行くまでにポジションに戻る。

⑤ストレートラリー③（片方が1 1時、もう片方はディフェンシブに打つ）

- ・体を上下運動しない。頭の位置を動かさない。
- ・体力的に苦しくなった時こそ集中度を上げる。

⑥ストレートラリー④（個々で時間を言い、そのタイミングで打つ）

- ・言葉に出す ＝ 判断をしているということ。
- ・大きい声を出せる人 ＝ 自信をもって判断している。
- ・1 1時、1 2時で打ちたい
→ そのための球を打つ（1時、1時、1時で我慢して1 2時というように） ＝ 作る

⑦クロスラリー（的をベースラインから1 m程度に置いたまま）

- ・的を狙いながら精度高くラリーをする。
- ・ストレートとの違い（距離の違い、ネットの高さの違い）を考える。距離は1 m程度違う。
- ・ストレートより戻る距離も増える。
→ 戻るためにどういう球を打つか、どこに戻るか考える。

⑧1対2でストローク（クロスラリーの的を置いたまま）

- ・1はクロスラリーを基本とし、1 2時で打てる時にストレートへ打つ。
- ・2はクロスラリーで的を狙う。
- ・斜めに動くことが多くなるように意識する。

[最後に]

今回の講習会で学んだことを今回限りにするのではなく、日ごろの部活に反映し、徹底的に継続してほしい。自分で考え、自分で責任を負いながら、練習中こそ仲間を応援しながら成長して欲しい。ぜひ全国で活躍してください。



堀内監督、長久保コーチ、学生の皆さん、ありがとうございました。