

# 令和5年度優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日時 令和6年 1月27日(土) 9:00~17:00  
1月28日(日) 9:00~17:00

場所 岐南町スポーツセンターテニスコート(オムニコート3面、研修室)

対象 男子20名 女子16名  
全国選抜高校テニス大会出場選手 他

講師 堀内 昌一 氏(亜細亜大学硬式庭球部監督)  
長久保 大樹 氏(亜細亜大学硬式庭球部コーチ)

協力 亜細亜大学学生2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) 堀内昌一氏]

テーマ「要約力」

### ① 要約力について

・序盤の4ゲーム、2ポイント、サーブ、リターンから中盤のラリー、終盤のネットプレーをまとめられるかどうか大切である。そのためにはあらゆる場面で要約する力が重要。

### 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、打たずに考えている時間。
- ・オンザボール=反射で打っている時間。
- ・オフザボールで必要な考える力はセンスが必要ない。→ いつからテニスを始めても挽回できる。

・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。

### ③ サーブについて自己診断

・チェックシート(「テニス丸ごと一冊戦略と戦術④」堀内昌一氏著 P38~P45 を利用)



自己診断によってどのように何を練習するか明確にする

- ・サービスキープが最も大切。そのためにはファーストサーブの確率は70%でそのうち75%のポイント取得率。さらに重要なのはセカンドサーブポイント取得率。→セカンドサーブの練習が大切。
- ・セカンドサーブを徹底的に練習して、色を付けたものがファーストサーブになる。(セカンドとファーストの間に何種類ものサーブが必要。
- ・フラットサーブは役に立たない。 $\frac{2}{3}$ は物理的に入らない
- ・ゲームに勝つには $\frac{2}{3}$ 入るスピードと回転のサーブが必要
- ・自分のサーブを説明できる→相手のサーブを説明できる→リターンできる
- ・スピンサーブもスライスサーブも同じ打ち方で体の傾き度合いを変えることで打ち分ける。
- ・サーブをうまくするにはピッチングを行う。(サービス動作と投球動作は同じフォーム)
- ・グリップはコンチネンタル
- ・手首の形は変わらない(スナップを利かす×)→肘、手首をロックすることで安定する
- ・サーブは横振り(体は横にしか回らない)で斜め45°(肩のパワーポジション)のスイング
- ・Youtube「テニスマガジン サービスドリル 50」

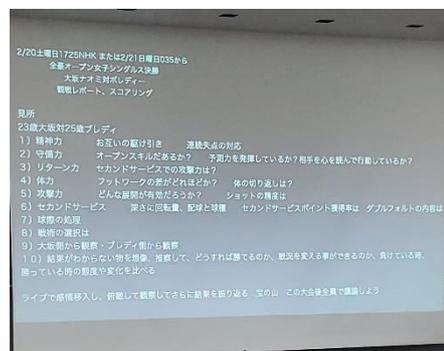
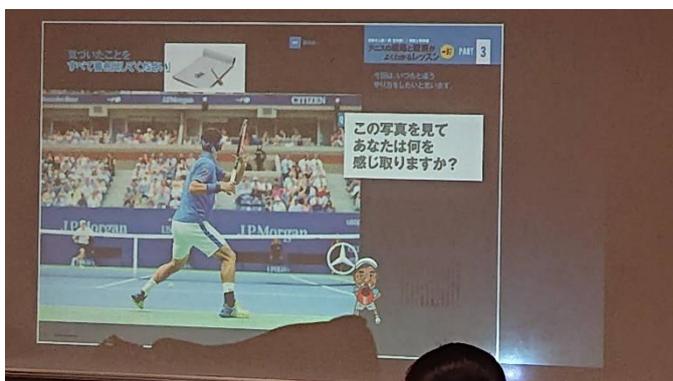
#### ④ 練習方法について

- ・死んだボール=球出し → 必要ではあるが本番ではない = クローズスキル
- ・生きたボール(互いに影響を与え合う)=対人練習 → 予測力を養う = オープンスキル
- ・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
- ・達成型練習が競技者向けの練習

#### ⑤ 試合の見どころ

- ・テニスを知る。大会を、試合を見ようぜ。LIVE で見所を作って見る。
- ・見所を明確にしたうえで見る。

#### ⑥ 写真を見てタイトルをつける



- ・「時間」と「場所」が写っている素晴らしい写真
- ・錦織選手が何を考えているのか
- ・相手から見て力んでいるように見える左手に反して脱力してある右手=相手の嫌がることをどうやるのか

#### ⑦ 目標設定シートの記入

- ・人生の夢→今→テニスの目標→今の順に目標設定を行う。

- ・逆算して設計すること、明確さが大切
- ・1年間、1か月、1週間、今日やることを数値化する
- ・一日をまとめる作業(準備)をして明日に向かう

[1日目 午後(オンコート練習) 堀内昌一氏]

① ボレーボレー(50球ミス無しで膝より下で打ち続けよう)

- ・打ったらサービスラインに戻る
  - ・なんとなくではなく正しい理解をする
  - ・ボレーは最終局面→個性は必要ない。精度が大切。
  - ・どんな時でも低い姿勢の習慣(ジョコビッチを真似る)
  - ・ストロークは下がることで時間を足せるが、ボレーはできない
  - ・構えはオフザボールの一種
  - ・ストロークは飛ばす技術でボレーは飛ばさない技術
- 加速しているボールを利用。ラケットを立てることで飛ばさない。

② ローボレーと球出し(右足2m 前に手出し)互いにアドバイス

- ・インパクトの高さに瞬時にラケットを置く
- 線でボールを捉える→余った時間で前に行き「場所」を取る
- ・円運動でていくバック×(点でしか打てない)
- ・アンダースピンをかけることで時間をコントロール
- ・精度が大切(ストロークは「あの辺」ボレーは「あそこ」)
- ・顔×目玉でボールを見る
- ・左手と右手を同じ高さに
- ・仲間を大事に→応援すること＝練習の時にアドバイス



③ 4~5人で手出しローボレー

- ・グループで話し合い反省

④ 4~5人でファーストボレー、セカンドボレー

- ・足の力を大きく使い、手の力は小さく

⑤ セカンドサーブ(アドコートの後ろに審判台をセットし、その上の人に当たるようにスピンサーブを打つ)

- ・「深さ」、「軌道」が大切



・相手にどこで打たせたいか考える

#### ⑥ サーブ素振り

・縦振りは×

・身体の内ねりを使って正面に向かって振る

・「ブン」という音で打点を確認

・肩の0ポジション(45°くらい)をなぞるようにスイング

・スイングスピードは打点で最速に(音はそこで鳴る)

・身体の内率的な動きを覚える

・ペアになり、1人は正面からスイングを確認する

・グループで反省会(自分の反省を話してからアドバイスをもらう)



#### ⑦ まとめ

・継続できるかが大切で自動化するまで反復練習

・納得して行う

・自分たちでやる

・自分を知り逆算する



[第2日目 午前(オンコート練習) 長久保大樹氏]

テーマ「地面を感じる」

① 「地面を感じる」とは

- ・力の出どころは地面である
- ・地面をしっかり感じるためにはスタンスを広く(ラケット1本分)膝を曲げている状態
- ・ラケットの振り出しは地面を感じながら
- ・打点を固定して自分が動くことで必ず同じ打点で打つ(自分が打ちたい打点を取りに行く)

## ② ストレートラリー(片方は力が入る打点を固定し、もう片方は色々な球を打つ)

- ・オムニコートでもスライディングをしない
- ・強さ=我慢強さ、勝負強さ=再現性
- ・1コートに3列でもコントロールできるように
- ・正しいことをたくさん積み上げる
- ・スタンスは広く、低く
- ・打点に自分から動く

## ③ 手出しストローク練習(ボールに力を伝える方法を学ぶ)

- ・パワーを出すために体をボールにぶつけていく
- ・いったん後ろに下がって自分とボールの間にスペースを作って前から入りながら打つ(下がってから踏み込みなおす)
- ・ベースライン付近から相手コートのベースラインはネットより下に見える→後ろからフラットは入らない→スピンの必要(回転量はそれぞれ)
- ・体の軸について、縦軸→パワー、横軸→コントロールに影響が出る
- ・縦軸に狭い時はボールの勢いを利用する(ボレー等)
- ・縦軸に広い時は自分から前に入って力を伝える→そのために空間を作る
- ・横軸に狭くなるとストレートに打てない→どちらにも打てる態勢を作るためにストレートに打てる打ち方で入る



## ④ 球出しストローク練習(球出しの人がクロス or ストレートの指定)

- ・クロスは角度がある
- ・ストレートは角度がないため球威だけで勝負しない
- ・頭の上下運動がミスのもと

## ⑤ チューブを足に着けたまま球出し

- ・スタンスの広さをキープし続ける
- ・球出しに合わせて姿勢が上がらない(姿勢が高いと球が出ない)
- ・ストレートは軌道を考える

打ったらセンターに戻って止まる

[2日目 午後(オンコート練習) 長久保大樹氏]

## ① 午前の最後の球出しと同じメニュー

・球出し練習＝予測がいない→MAXで負荷をかけ、100点満点を目指す

② 大きくサイドステップをする

- ・外側の足で地面を蹴る
- ・スタンスと頭の位置をキープして行う

③ スタンスの広さをキープしたまま球出し(オフェンス)

- ・クローズドスタンスで踏み込む

④ スタンスの広さをキープしたまま球出し(ディフェンス)

- ・オープンスタンスで外の足を固める(地面を捕らえる)
- ・クロスステップで戻ってくる
- ・打ち終わった後に外に足を出す

⑤ ストレートラリーで使う

- ・大きなスタンスで地面の力を感じる
- ・飛んできたボールに対して斜めに入っていく
- ・打った後にニュートラルなポジションに戻る(下がるわけではない)
- ・コートの中でインパクト
- ・相手がサーブラインで処理したとき等は打った後にさらに中に入る
- ・ラリーは7割くらいのスピードで自分の動きを100%にする
- ・次の球を予測してポジションを取る
- ・浅くなりそうなときはすかさず前に
- ・球速が速すぎるとお互いが予想できないことが起こる

⑥ フルスイングで7, 8割のスピードで10分間ノーミスラリー

- ・サーブラインとベースライン真ん中を狙う
- ・高さを使って深さを求める
- ・2連続で浅くなるのは×
- ・高い軌道のラリーができたうえで低い球を使う

⑦ 1面ラリー(片方は左右に打ち分け、もう片方はセンターに戻す)での的当て(シングルスコートコーナーからラケットを縦に3本横に2本の場所に的を設置)1ペア5分間

- ・体のラインを外して踏み込んでノーミスを目指す
- ・横移動で打つとコートの外に出てしまう→中に入って打つ
- ・継続することで自動化できる

⑧ まとめ

- ・テニスは当たり前のことを当たり前にやるスポーツ
- ・できることを増やす
- ・感覚だけではなく、どう頭を使うのかが大切



- ・同じミスを2度しない
- ・ミスの次を大切にする(修正能力)



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。