

令和6年度優秀指導者招聘事業・強化練習会 報告

日時 令和7年 1月25日(土) 9:00~16:00

場所 岐南町スポーツセンター (オムニコート4面)

対象 男子18名 女子7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)

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

[午前 (オンコート練習)]

(1) オリエンテーション

テーマ① オフザボールについて

- ・試合中に球を打っている時間 (オンザボール) は1割以下。(才能が必要で成長に時間がかかる)
- ・9割の時間は球を打っていない。(オフザボール)
- ・オフザボールは才能がいない部分。
- ・オフザボールで何をするのか、どれだけ時間をかけるのか、を全力で考える。

テーマ② スタンスについて

- ・強い人のスタンスは広くて低い。どんなアクシデントにも対応できるように。
- ・オンザボールの時にスタンスが広いのは当たり前。オフザボールの時でもスタンスの広さを維持できるのかを一日こだわっていく。

テーマ③ 縦の動きについて

- ・高校生は横の動きは強い。縦の動きは弱い。
- ・縦の動きとは「時間」と「場所」について考えなければならない。
- ・前に行くほど相手が大きくなり、ミスが増える。
- ・日頃から相手を入れて縦の練習をしよう。



(2) ボレー練習

○ローボレー、ローボレー
サービスライン同士で50回
ミスなく続ける練習

- ・ローボレー＝防御だからリスクを考えなければならない。
 - ・相手の攻撃力を無くすためのローボレー。
 - ・自分の目線ではなくラケットの目線で考える。(球速、山なりの軌道、アンダースピン)
 - ・50回ノーミスと聞いた段階でリスクを考え、足元にゆっくり狙うことを意識する。
 - ・ストロークは遠くへ飛ばす技術なのでラケットは寝ていいし、振っていい。(失速したボールに対して自分の力で飛ばす)
 - ・ボレーは飛ばさない技術。ラケットは立てて、振らずにコントロール最優先。(加速してくるボールの力を利用する)
 - ・再現性、精度が大事。 たまにできる× いつでもできる○
 - ・必然を常に生み出すためには広いスタンスで常にいること。下半身から力を発揮(上半身から出力しない)し、目線を一定に。
 - ・ボディショットをどう打つかを考えるのではなく、普段と同じ打ち方をするためにもっと予測をする。縦の見積もりが甘い。
 - ・打ったショットに対してラリー中に反省しない。もっと予測に時間を使う。
 - ・打点の高さに合わせてラケットセットができていないかが大切。(ダウンスイングをしない)
 - ・練習の時に仲間を応援する＝教え合い。大会の時だけ応援してはダメ。
 - ・打っている相手にアドバイス。まず仲間を大事にする。
 - ・仲間のテニスの悪いところを見つける力が試合の時に対戦相手の特徴を見つけることに役立つ
 - ・1人に対して複数人で見てアドバイスをたくさんする。その1つ1つを意識して自動化。
 - ・アドバイスするタイミングを見逃さない。悪い習慣も身につけてしまう。厳しく瞬時に。
- ローボレー、ローボレー② 1m半以上前にステップインしてボレー、サービスラインに戻る
- ・ダウンスイングをすると姿勢が崩れ、戻りが遅くなる。
 - ・スライドしながら打つ。
 - ・ストロークとローボレーは探るフェイズ。ミスするかしないか。
 - ・対して前にいるボレーは決めるか抜かれるか。重要度が高い。



○ローボレー、ローボレー③ 片方クロス、片方ストレート（コースを変更する）

- ・コース変更は難易度が高い。速度を落として精度を落とさないように。
- ・「場所」と「角度」が重要。
- ・真っすぐ返す時は時間の余裕があるとき。
- ・コースを変える時は時間の余裕がないとき。
- ・ストロークは遠い距離を飛ばすため、アバウトな狙いどころでよい。
- ・ボレーはアバウトではだめ。
- ・ネットに近づくほど危険度は上がる。

[午後（オンコート練習）]

(3) オリエンテーション

テーマ④自分達で解決することについて

- ・試合の時に応援するのは当たり前。練習の時に仲間を応援することがもっと大切。練習の時の応援とはアドバイスをし合うこと。仲間のテニスの悪いところを指摘できるように。



(4) ボレー練習（縦の動きをいれる）

○ローテーションボレーボレー

2人が交互にファーストボレー、セカンドボレー（オフェンス）VS 1人が正面に返球（ディフェンス）

- ・ボールが飛んでいる時間を上手く使えるか→どれだけ詰められるか。
- ・なるべく前で打つ。
- ・練習に慣れると動きが緩慢になるから注意。
- ・加速と減速の繰り返し。打つ前に加速し、打つ時は減速する。自分の動きの加速と減速の工夫が必要。
- ・スタンスの広さを忘れない。前に行けば行くほどハブニングが起る。だからこそ何が起きても対応するためにスタンスを広くする。
- ・どれが楽なのかを考えるのではなく、どれだけ色々なことを想定できるか。どう試合に生かすかを考える。



- ・セカンドボレーはウイニングショット。置きにいかない。
- ・ディフェンス側もステップインしながらボレーする。オープンスタンスで打たない。
- ・「場所」によってある程度オフェンスかディフェンスか定まるが、合理的であれば切り替えてもよい。ただし感情で切り替えるのは×

○ローテーションボレーボレー②

ディフェンス側を 2 人に増やし、返球のコースを変える。オフェンス側は数人で交代しながらファーストボレーとセカンドボレー

- ・ディフェンス側がサービスライン上 6m の幅に打ち分ける。オフェンス側は飛び込んでもとる。



- ・オフェンスの在り方として、ラケットの真ん中に当たっていないものは×。どこにも来てもいいようにスタンス広く。
- ・ハプニングが一番多いエリアだからこそ硬くならない。
- ・どうやったら決まるのか角度やコースを変える。「速度」を速くしない。攻防のメリハリをつける。

○ローテーションボレーボレー③ ディフェンス側の 1 人が 2m 前へ

- ・スプリットステップのタイミングが全員ずれる。
- ・遠くてもとにかく飛び込む。
- ・集中力がいかに続くか。

(5) ボレー対ストローク

○ストレートボレー対ストローク

ボレー側はサービスライン上からステップインしてボレーの後サービスラインに戻る

- ・ボールは 1 球のみ
- ・ストローク側はベースラインでフルスイング (フルスピードは×)
- ・ラリーになると相手への意識が追加され、難度が上がる。
- ・この練習でノットアップしない。飛び込んでも返す。



- ・対人練習になった瞬間にスイッチを入れ、ミスをしな、とにかく食らいつく。

○ストレートボレー対ストローク② ボレー側はネットにべた詰め

- ・ボレー側はあらゆるハプニングに対応できるように。
- ・ストロークはフルスイング。

○ストレートボレー対ストローク③ ストローク側はサービスラインより下がらない

- ・時間がさらに削られるなかで対応していく。
- ・ここまでの内容のおさらい。前半の練習ができていないとできない。

[最後に]

今回の講習会で学んだことをどのように日ごろの部活に反映するのか、どのようにアレンジするのが大切。ぜひ全国で活躍してください。



堀内監督、学生の皆さん、ありがとうございました。