

## 令和7年度 岐阜県高体連テニス部 初・中級者指導講習会

日時 令和7年7月19日(土)  
会場 岐南町スポーツセンター  
講師 中本 圭プロ(テニスワークス Kei 株式会社代表)  
協力 ヨネックス株式会社  
参加者 県内テニス部顧問およびテニス部員  
テーマ サーブ・ネットプレーの初期指導及び実践練習指導の方法

### ◎ウォーミングアップ

- 腕を大きく回す(肘を伸ばす)
- 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(肩甲骨を伸縮)
- 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(勢いをつける)→身体をひねる。
- 頭の後ろで肘を引く→身体を大きく倒す。
- 屈伸・伸脚…反動をつけながらゆっくり徐々に深くしていく。
- アキレス腱…後ろの足のつま先を前に向ける。  
→前足を固定し、後ろ足曲げると、より効果的になる。
- 大きく前に一步。その姿勢で体を左右に倒す。(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)
- 膝を前に高く上げて横に開く。左右交互に進む。(前進→後退)
- 足を前に高く上げて、つま先をタッチ。同じ足を横に高く上げつま先をタッチ。  
✓ アップは練習の準備であると同時に、テニス仕様の身体作りをすることが目的。  
✓ 肩が落ちないように意識。サーブ・スマッシュ・ストロークすべての動きに共通。



### ◎ラケット紹介

- ヨネックス株式会社 担当者様によるラケット紹介。  
特に新型 e-zone の性能について紹介いただいた。

### ◎サーブ

- カゴ打ち。一回2球を手にとってサーブを打つ。  
✓ ファーストサーブ・セカンドサーブという区分をしない。1球目(ファーストサーブ)のミスを2球目(セカンドサーブ)で修正する。



- ✓ テニスは修正するスポーツ。修正できるプレー（サーブ、ストローク）と修正できないプレー（スマッシュ、チャンスボール）を分けて練習すべき。
- ✓ ネットは絶対しない。打点を上げること、トスを前にしすぎないこと、胸が開くのを我慢することを意識。
- ✓ 手首の角度を 90 度に保つこと（手首を寝かせない）。サーブでは特にトロフィーポーズとインパクトの瞬間に手首の角度を意識する。
- デュースサイドのセンター、アドサイドのワイドの位置にボール缶を置き、サーブ練習
  - ✓ 試合で勝つためには、バックハンドでリターンさせるサーブの習得が必須。
  - ✓ 世界レベルで勝つ選手は最重要局面（マッチポイントなど）でピンポイントにサーブを打つ。スピードよりコースに打てるサーブ技術を磨くべき。
- リズムをつけるサーブ。「前・後ろ・前・打つ」のリズムでサーブを打つ。
  - ✓ 初級者指導の段階でサーブのリズムをつかませる。
  - ✓ サーブの際に体が前に流れがちになる場合は、上に飛ぶ意識を。

### ◎ボレー

- ボレーの基本動作の解説
  - ✓ ボレーは打ち負けないことを最優先。相手のボールの力とラケットの性能を活用。
  - ✓ インパクト時は前に押し出すのではなく、外から内へカを集めること。ラケットの進化でプレーの理論や指導方法も変わる。
- 動きながらボレーボレー。サービスラインの対角に立ち、ボレーボレーをしながらコートを往復。
  - ✓ ボレーの形（ボールの横に入り打点を身体の横に）を作る練習。
  - ✓ アングルボレーの練習にもなる。相手に拾われないボレーを打つにはアングルが必要不可欠。

### ◎スマッシュ

- サービスライン付近に立ち、球出しでスマッシュ練習
  - ✓ フルスイングは必要ない。まずは相手コートに収めること。1 球で決めなくとも、2 球目以降もっと簡単なボールが配給されるためそれを決めればよい。
  - ✓ ラケットアップの際、視野の左方にラケットの先端が見えるように。肘の角度、手首の角度を意識して形をつくる。



## ◎ダブルス形式

- 雁行陣で球出しからポイント練習。後衛はクロスラリー、前衛はポーチからボレー
  - ✓ ボレーはとにかくネット前で。常にハイボレーのような形で仕留める。
  - ✓ ボレーヤーは角度をつけたボレーを打つ。
  - ✓ ストローカーは簡単に角度をつけない。角度のついたボールが返ってきやすく、リスクになる。
  - ✓ 前衛は常に動きなおしを。「足を動かせ!」という指導ではなく、「正しいポジショニングを!」という指導に。そうすれば自然と足は動く。
- サーブからダブルスの形式練習
  - ✓ センターへのボールを相手後衛がバックハンドで返したら、味方前衛は必ずポーチに。1 球のチャンスを逃さず仕留める。

## まとめ

今回は「サーブ・ネットプレーの指導」をテーマに、初級者に向けた基本動作の指導方法や、中級者に対する実戦におけるプレー選択の指導方法、さらに練習や試合における心構えなど、短い時間の中で多くのことを教えていただきました。手首の角度を意識することや、ボールと身体との位置関係を捉えてプレーすることは、サーブ、ボレー、スマッシュ、ストロークといったすべてのショットに共通する動作であり、動作指導の軸となり得ることを学びました。また、「“できる”より、まずは“やってみよう”」という中本プロの声が何度もコートに響き、それに応えるように、部員たちがチャレンジ精神を持って練習に取り組んでいる姿が印象的でした。中本プロ、ご指導ありがとうございました。

