

平成 26 年 5 月 6 日

S59 卒 中牟田 康

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導

現役部員のダブルス強化のために、本村剛一プロに指導していただきましたので、その模様をご報告します。

本村剛一プロは全日本テニス選手権の優勝回数がシングルスで 4 回、ダブルスが 3 回、デビスカップの単複出場回数が 42 回で歴代 2 位タイ、2004 年デビスカップで 74 年ぶりにインドを破った時の立役者です。現在も日本リーグで活躍されており（所属チームはイカイ）、昨年度の日本リーグでもチームの優勝に貢献されました。本村プロは福岡市内にお住まいで、このたび寺崎トレーナーのご紹介で、現役部員を指導してくださることになりました。

ゴールデンウィークの最終日の 5 月 6 日（火）の午前中に、九大伊都キャンパステニスコートで指導していただきました。現役部員の希望で、ダブルスの技術（リターン、サービス、ボレー）を中心に教えていただきました。

指導内容は次のとおりです。

1. リターン

- (1) ベースラインの後方 1 m の位置に構える。
- (2) 相手のトスアップに合わせて、相手を観察しながらすり足で少し前進し、サーバーが打つ瞬間にスプリットステップして（この時はベースラインの内側に入っている）、サーブの飛んでくるコースに踏み込んで（ステップインして）リターンする。
- (3) 大振りするのではなく、打点を前にして、コンパクトなスイングでブロックする。

文字にすると複雑ですが、本村プロが目の前でお手本を見せてくれるので、現役部員たちはイメージをすぐにつかんで、見事なリターンを返していました。

2. サービス&ファーストボレー

- (1) 前に行くんだという強い気持ちを持って、重心を前にしてサーブを打つ。
- (2) 自分のサービスが入ったコースからどのエリア（範囲）にリターンが返ってくるかを考えて、その中心位置に走りこんで、スプリットステップする。

前衛がセンターのエリアをボレーでカバーするので、サーバーはシングルスサイドライン付近に走りこまないといけないのですが、現役部員はいつもの癖でセンター寄りに走り込み、相手のクロスリターンをボレーで返球するのに苦労していました。

しかし、本村プロの指導のおかげで、少しずつ修正できて、最後にはきっちりとファーストボレーを打てるようになりました。

3. ボレー

自分のポジションによって、腕の使い方に気を付ける。

- (1) ベースラインとサービスラインの間の位置では、肩から先の腕を使う。
- (2) サービスラインから内側に入ったところでは、肘から先の腕を使う。
- (3) ネット際では、手首を意識して打つ。(手首を使って打つのではなく、肘を使わずに、コンパクトなスイングで打つという意味)

ネット際のチャンスボールをミスしてしまうという悩みを持っていた現役部員も、ネット際では肘を使わずに、手首から先のラケットワークだけで打てばいいことを理解したので、時間的にも余裕をもってボレーできるようになりました。

午前中だけの半日の指導でしたが、現役部員には大いに刺激になりました。今日教えていただいたことを普段の練習で反復して、身につけてもらいたいものです。

今日は本村プロから特別なショットを習ったというよりも、ポジショニングや体の動きを少し工夫すれば、ダブルスの基本であるリターンやファーストボレーの質・精度を高められることを教えていただきました。本村プロは現役選手なので、一人一人へのアドバイスも的確で、現役部員は感激していました。

5月15日からは春季九州学生テニス選手権が始まります。そして、7月には七大戦が行われます。現役部員のみなさんの活躍を期待しています。

