

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（2回目）

現役部員の強化のために、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。

日 時：5月31日（土）13：00－17：00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

前はダブルスの技術（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が、今回は現役部員の希望でシングルス試合の組立てについて指導していただきました。

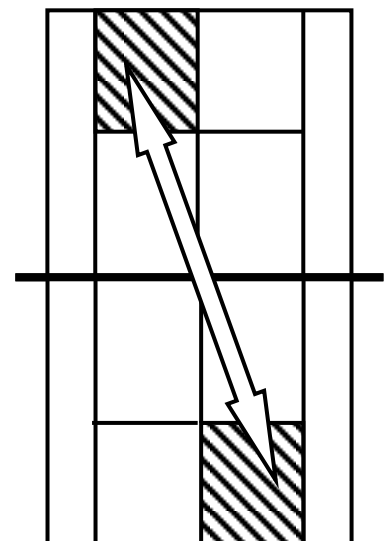
1. サービス

- (1) ボールに回転をかけることを意識する。
- (2) ボールの後ろの左下からボールを持ち上げて、ボールに回転をかける。
ネットよりも高い所を通して、ボールをコートに着地させるイメージを持って回転をかける。
- (3) ボールを打つ前に、グリップを握る手に力を入れない。
- (4) トスアップと同時に体をひねって、そのひねりを戻して打つ。
体をひねることで回転がかかりやすくなる。
- (5) スイングスピードを上げる位置は、ピッチャーがボールを投げる時にボールを放すところ（リリースポイント。身体の前側になる）。そこが力が伝わる位置である。
- (6) トスアップにおいて、ボールを5本の指でつかむと緊張した場面で小指にボールが引っかかってトスのコントロールが悪くなる。本村プロは、人差し指、中指、親指の3本の指でボールを支えてトスアップしている。
- (7) フラットサービスは回転量の少ないサービスである。プロ選手でも、どフラットのサービスは打っていない。

現役部員の中には、回転量が少なくて、サービスの確率が悪い人もいましたが、今回教えてもらったことを繰り返し練習することで、サービスの確率も上がっていくと思います。

2. シングルスストローク（ラリー）

- (1) シングルスはディフェンス力が大切。
- (2) 安定して普通に相手コートにボールを入れる技術を身に付ける。ストロークの技術力を上げる。
(本村プロにストローク練習を見てもらって、ラリーが続かないので、このような指摘を受けました。)
- (3) まずはサービスラインとベースラインの間のエリアに、ボールをコントロールすることが重要。練習でも、サービスラインより手前に落ちるボールはアウトと判定するようなゲーム形式練習をするとよい。
- (4) ボールをネット上1mくらいの位置を通すのではなく、ボールに回転をかけて、もっと高さを使う。
相手に高い打点で打たせるのも戦術の一つ。



(5) 自分が打ち終わった後の一步目を早く動くことが大切。この動きが遅いと、その後の動きも悪くなる。自分の打ち終わった後のボールのコースや、相手の動き、相手のラケット面を観察して、次の自分のポジションを速やかに判断して、そこに動く。

自分が相手を追い込んでも、次の浅い返球に早く追いつかないとポイントを決められない。このため、自分の打ち終わった後の一步目を早く動くよう、本村プロは何度も指導していました。

(6) 自分のショットで相手を追い込み、相手のラケット面が上向きになったら（相手がスライスのボールを打つことが予想されたら）、自分のポジションを前にして（ベースラインよりも前にポジションを取って）、浮いてくるボールをオープンコートにボレーして、相手を追い込む。前に行く気持ちを常に持つことが重要。

(7) できるだけフォアハンドで攻撃する。7割程度はフォアハンドで打つ気持ちでいる。

(8) ベースラインの1mくらい後方で待つ。ベースライン上で待っていると、深いボールが返ってきたときに、ボールをうまく打てない。ボールと自分の体の距離感を意識する。ボールは体の前方で打つ。（ベースライン上にいると打点が後ろになる。）

(5) (6) を実践することは、プレー中にかなりの集中力を必要とします。試合中にこれを持続することは、かなり高度な技術だと思いました。

現役部員は、ストロークで打ち合っているだけでは、厳しいコースを狙ってミスしてしまい、なかなかシングルスで勝てないという悩みを持っていました。

今回、シングルスの基本（安定したラリーを続ける。相手を追い込んだと判断したら自分のポジションを前にして攻める。）を教えてもらいましたので、これらを意識して普段の練習に取り組んでもらいたいと思います。

今後の現役部員のスケジュールですが、6月中旬に熊大戦、7月上旬に七大戦があり、その後、前期試験が行われます。次回の本村プロの指導は、8月ごろに実施する予定です。

