

平成 26 年 8 月 17 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（3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：8月16日（土）12：30－16：30

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

今回は現役部員の希望で、サービス、ダブルスのフォーメーション、バックハンドスライス、シングルの試合運びについて指導していただきました。

1. サービス

前回の指導で、下記のような基本を教えてくださいました。

- (1) ボールの左下からボールに回転をかけて、ネットよりも高い所を通す。
- (2) ボールを打つ前に、グリップを握る手に力を入れない。
- (3) 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。
- (4) 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）。

今回は、現役部員一人一人のサービスを見てもらって、個別のアドバイスをしていただきました。

グリップの握り方、トスを上げる位置、トスの高さ、テークバックの位置、ボールの回転量など、一人一人に的確な指導をしてもらいました。ちょっとしたアドバイスで現役部員のサービスの質が上がっていました。

今回教えてもらったことを日々の練習で身につけてもらいたいものです。

2. ダブルスのフォーメーション

- (1) テリトリー（各々のプレーヤーが局面に応じてカバーすべき場所）を理解すること。
- (2) 自分に向かってくるボールをボレーする際には、ボールが来るのを待つのではなく、自分から踏み込んで高い打点で打つ。
ボールが来るのを待っていると打点が低くなってしまって、強いボレーを打てない。
- (3) ボレーの飛んだコースに応じて、二人が連動してポジションを少しずつ変える。相手が打ってくると想定する範囲を二人でカバーする。
- (4) 自分のポジションに応じて、肘から先を使ったボレー、手首から先だけを使うボレー（肘を使わずに、コンパクトなスイングで打つボレー）を使い分ける。ネット際でラケットを振り回さない。

3. バックハンドスライス

現役部員は基本的に両手打ちバックハンドを使っているのですが、片手で打つバックハンドスライスを苦手になっています。しかし、シングルの試合で相手に追い込まれた時などには、バックハンドスライスで滞空時間の長いリカバリーショットを放って、その間に自分のポジションに素早く戻らなければなりません。

本村プロにバックハンドを教えてくださいました。指導されたポイントは次のとおりです。

- (1) 打点を体の前にする
- (2) 前腕―手首―ラケットの角度を固定して、その手首を体の前に持ってくる。
- (3) テークバックはあまり大きくとる必要はない。テークバックが大きすぎると、打点が遅れてしまう。
- (4) ボールを飛ばしたい方向にラケットをスイングする。

本村プロにデモンストレーションしてもらいましたが、そのバックハンドスライスは低い弾道でベースライン付近にワンバンドして、そこからコートの中の後ろの壁に直接当たるほど威力のあるものでした。我々のバックハンドスライスとは全く別物で、驚きました。

4. シングルの試合運び

亀井君（3年）と南君（1年）にシングルの試合をしてもらい、一つ一つのプレーに本村プロからアドバイスをしてもらいました。

指摘されたのは主に前回教えてもらったことですが、それを試合で実践するのは難しいものです。繰り返し練習してもらいたいものです。

- (1) **自分が打ち終わった後の一歩目を早く動くことが大切。**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。
- (2) 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。
- (3) 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。

今後の現役部員のスケジュールですが、8月21日から個人戦・九州学生夏季選手権、9月中旬に団体戦・王座（2部リーグ）が行われます。現役部員は是非頑張ってください。OBのみなさまも応援をよろしくお願いします。

