

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（4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30日（土）12：30－16：40

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

今回は現役部員のプレーを個別に指導していただきました。

### 1. サービス

本村プロの個別指導により、すぐにサービスの質が向上していました。現役部員がアドバイスされていたことは、以下のようなものでした。

- (1) ラケットをテークバックする際に、ラケット、右腕、胸、左腕の四辺で作る空間にバレーボール1個くらいが入るようにスペースを設ける。ここが狭いとサービスのスイングが窮屈になる。
- (2) ボールに回転をかけるため、トスアップしたボールがあまり落ちてこないうちに打つ。ボールに回転をかけるためにスイングできるだけのスペースを確保する。
- (3) スイングする際に、グリップを握る手に力を入れない。
- (4) 第1サービスと第2サービスのスイングスピードはほぼ同じにする。第2サービスでは回転量を多くすることで、ネットより高い所を通して、安全にサービスボックスに入れる。
- (5) ダブルフォルトする原因としては、
  - ・緊張して腕に力が入り過ぎて、手首を柔らかく使えず、回転がかからない。
  - ・ラケットをボールの後ろに入れていないので、回転がかからない。などが考えられる。

今回のようなサービスをコンスタントに打てれば、ダブルスでのサービスキープは出来るのではないかと感じました。日々の練習で身につけてもらいたいものです。

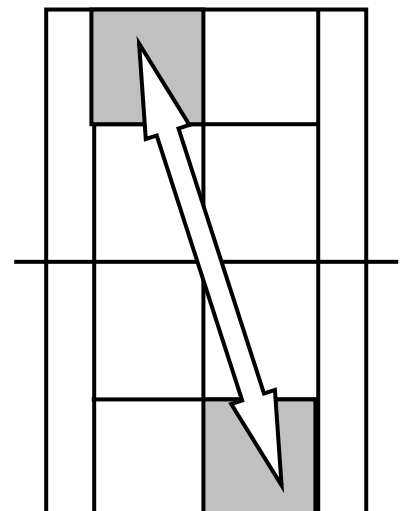
### 2. シングルのストローク（ラリー）

直前に行われた九州学生夏季選手権の反省から、ラリーが浅くならないための練習を教えてもらいました。

#### 【安定して普通に相手コートにボールを入れる練習】

- (1) リラックスして、4割程度の力で狙った所に打つ。
- (2) 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。
- (3) ラリーが長く続くと、腕に力が入ったり、グリップがずれることで、ストロークミスが出てしまう。  
ストロークを打ち終わったら、必ずスプリットステップを踏んで、腕をリラックスさせて、正しいグリップに戻す。これをきちんと繰り返すことが重要。

- (4) ゆっくりのラリーだからといって、ボールのスピードに合わせて自分の動きを遅くしない。早くボールの後ろに入って、下半身からの力がボールに伝わるように打つ。



### 3. サービスリターン

相手の前衛にリターンのコースを封じられないための考え方を教えていただきました。

- (1) 相手がサービスを打ってくる前に、自分のフォア側、バック側にサービスが入ってきた場合にどのように打つかをイメージする。
- (2) 相手にリターンのコースを読ませないために、試合の早い段階で、相手の正面にリターンをぶつけておく。ストレートの際どい所を狙う必要はない（ミスすると、もったいない）。ストレートのリターンを打ってくることを相手の頭の中に残しておくことで、大切な場面での前衛の動きを封じる。
- (3) リターンを打つコースは一律には決められない。そのときの自分の状況判断でコースを打ち分ける。
- (4) 相手の第2サービスは、コート内に踏み込んで高い打点で打つ。打点を落とさない。第2サービスはチャンスボールである。相手のサービスにプレッシャーをかける。

### 4. ボレー

- (1) 腕を柔らかく使うことが大切。ボレーボレーの練習でそれを身につけることは大切。
- (2) グリップを強く握るとボールのコントロールが難しくなる（打点が1点になってしまう）。ネットから離れた位置でのボレーでは、グリップを強く握らずに、ラケット面にボールを乗せるように打つ。
- (3) フットワークが大切。常に足を動かし、ボレーする。打ち終わったら元のポジションに戻る。それを繰り返す。
- (4) フォアボレーは、右足でタメを作って、左足を前にステップイン。  
バックボレーは、左足でタメを作って、右足を前にステップイン。

今回のレッスンには、池田靖洋先輩、徳永和夫先輩も駆けつけてくださいました。

今後のスケジュールですが、9月13日～15日に団体戦・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お願いします。

