

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（5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：10月25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

1. ダブルスの動きの練習

9月の大学王座での反省を踏まえて、普段の練習で取り入れられるようなダブルスのメニューを教えてくださいました。

ダブルスの雁行陣からスタートして、

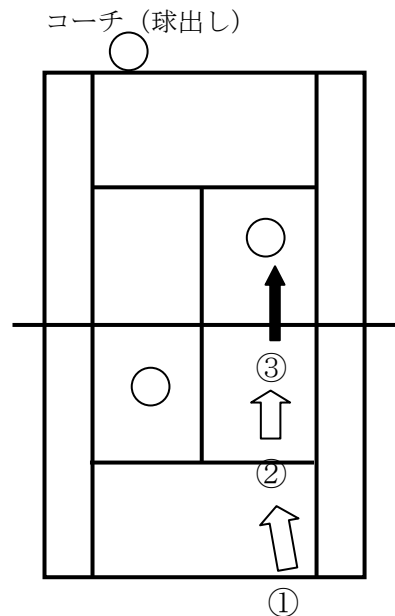
①後衛がネットに出て、

②ローボレーを相手コートの深いところに返球してネットに詰めて

③最後は浮いた球をボレーで相手の前衛にぶつけるという練習です。

コーチの球出しによる練習なので、実戦で同じ場面があるわけではないのですが、ダブルスの基本的な動きを身につけるために重要な練習です。

この練習を通じて、ネットの近いところで高い打点でボレーをする、浮いた球は前衛にぶつける、というダブルスの前後の動きをマスターしてもらいたいものです。



2. 一人5分間の個別指導

現役部員の希望により、一人5分間の持ち時間で本村プロにマンツーマンの個人指導をしていただきました。指導してもらった内容は各人の希望に合わせてもらうという形で行いました。

フォアハンドを指導してもらいたい人、バックハンドを安定させたい人、サービスを見てもらいたい人、本村プロにサービスを打ってもらいリターンを受ける人、ボレーの振り過ぎを矯正したい人、というように、参加者16名に5分間ずつ個別指導をしていただきました。（なんと、合計80分間です！本村プロありがとうございました。）

同じフォアハンドでも、グリップやスイングが異なりますので、指導内容も一人一人が変わってきます。本村プロの的確な指導のおかげで、現役部員はコツを掴んだようでした。今日教えてもらったことを普段の練習で気を付けて繰り返し練習してもらいたいものです。

今回のレッスンには、OBの柿原君も参加しました。

次回の本村プロの指導は、11月29日（土）12：30から行うことにしています。それまで普段の練習で今日指導してもらったことをしっかり練習してもらいたいものです。

