

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（6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：11月29日（土）12：30－16：40

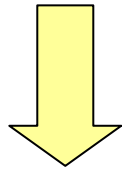
場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. ダブルス練習（二人でどこのエリアをカバーするか）

相手プレーヤーCがフォアハンドを打つ場面を想定すると、Cが最も力が入るショットはダウンザライン（ストレート）とセンターである。

この2つのコースをプレーヤーAとBの二人でカバーする。Aがダウンザラインをカバーして、Bがセンターをカバーする。ボレーの飛んだコースを見て、二人で連動して動いて、相手の打つコースをカバーする。

仮に、空いている狭い所を抜かれたら、それは相手のスパーショットなので、あきらめる。ただし、確率は低い。



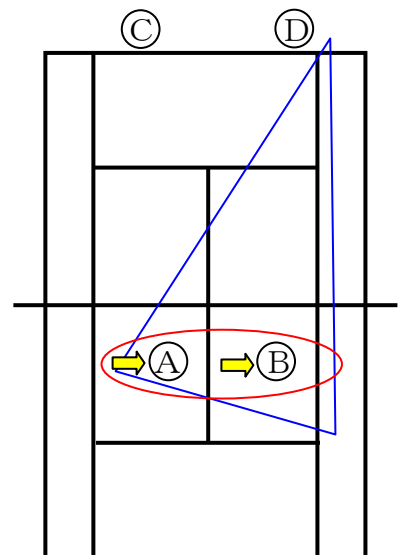
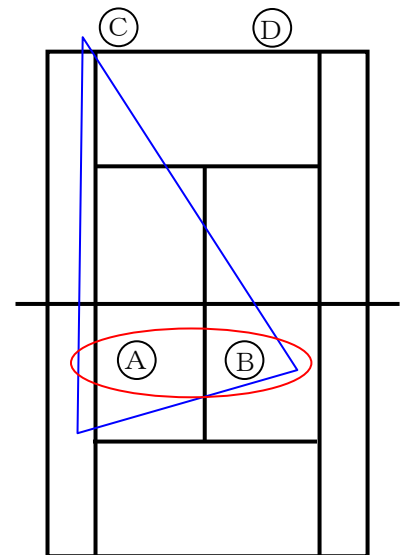
ボレーが相手プレーヤーDの所に飛んだら、AとBはポジションを右寄りに移動する。そして、Aがセンターをカバーして、Bがダウンザラインをカバーする。

ボレーの飛んでいったコースを見て、速やかにポジションを変更して、相手の打つコースをカバーする。車のワイパーのように二人で連動して左右に動く。

これを繰り返すことで、相手は自分の打ちやすいところに人がいるので、だんだん無理をするようになる。ミスが増える。

この練習では常に足を動かしていなければなりません。足を常に動かすことで集中力も高まります。試合でこのような場面がたくさんある訳ではありませんが、この練習をすることで現役部員の動きが生き活きとしたものに変化しました。

気持ちも積極的になったように見えました。



2. 本村プロとのダブルス試合

現役部員の希望により、本村プロとダブルスの試合をしていただき、試合後にアドバイスをもらいました。

○本村プロ・田中（3年） v s 亀井（3年）・隠田（3年）

亀井・隠田ペアはダブルス No.1 のペアです。

- ・リターンで踏み込んでいるのでそれは良い。サーバーにプレッシャーがかかる。
- ・リターンで踏み込む時に、目線の高さ・頭の軸の位置がぶれないように気をつける。
- ・第2サーブを打つときに、打たれるんじゃないか、といったネガティブな思考をしない。打てるものなら打ってみろ、という攻めの気持ちを持つ。そうするとスイングが違ってくるし、ボールの伸びも違ってくる。
- ・今のプレーは悪くない。個々の技術を高めていけば良い。

○本村プロ・白水（3年） v s 中牟田（3年）・福田（1年）

中牟田・福田ペアはダブルス No.2 のペアです。

- ・リターンの捉え方が良かった。前で打っている、早いタイミングで打っている。
- ・第1ボレーもきちんと打っている。
- ・早く動いている。動きが早いと、相手の動きが目に入って、プレッシャーがかかる。
- ・自分が早いタイミングで打つと、相手の打球も早く返ってくるので気をつける。

No.1、2 のダブルスを見てもらいましたが、プレー自体はそれほど悪くない印象でした。あとは個々のプレーの精度を高めることと、プレッシャーのかかった場面でも、今日のような積極的なプレーを迷わず選択できるかが課題だと思いました。

(今日は本村プロ相手だったので、かなり思い切ったプレーをしていました。)

3. 本村プロへの質問コーナー

コート上の練習だけでなく、メンタルの強化や疑問に思っていることを、直接本村プロに質問して、本村プロの考えを聞かせていただきました。

(1) メンタルを強化するにはどうしたら良いか。

例えば、亀井君の場合、トスがうまく上がらなくてサービスがうまく入らないというネガティブな考え方をしていた。サービスに自信を持てなかった。

しかし、本村プロからトスの上げ方を習い、トスの上げ方が分かると、トスがうまく上がるようになった。サービスに自信を持てるようになり、うまく打てるようになった。

メンタルトレーニングというものもあるが、本村プロは日頃の練習で少しずつ自信をつけるしかないと考えている。日常の練習で、ストロークをベースライン付近に深く何球でも続ける。狙ったところに打つよう、普段から意識を高く持って打つ。

何も考えずに練習するのではなく、深くコントロールするというように意識を高く持って練習する。その積み重ねが、試合の大事な場面で出てくる。

急にはうまくならない。しかし、毎日少しずつ続けることがメンタルの強化につながる。

(2) 40-15 でゲームポイントを握ったときに弱気になってしまい、消極的なプレーをしてゲームポイントを取れずに、そのゲームを逆転されてしまうことがある。このような場合、どのようにプレーすればよいのか。

プレー前に自分がやることをイメージする。リターンであれば、フォアに来たら踏み込んでコンパクトに振りぬく、バックに来たらしっかりブロックする、ボディに来たら・・・というように、何通りか考えておく。

サーバーであれば、ワイドにサーブを打って、相手のリターンが返ってきたら、オープンコートにストロークを打っていく・・・、というように、自分で決断してプレーする。

このようにプレー前にしっかり考えをまとめてからプレーすれば、たとえミスしても切り替えられる。

ところが、ポイントの前に決断せずに、何となくプレーしてポイントを取れなかったら、次の流れが悪くなる。

自分で決断してからプレーする。それなら、ポイントを落としても納得がいく。

(3) 3セットマッチで、第1セットが終わって、第2セットが始まる時にどのようにプレーすればよいか。

第1セットを取った、取られたにかかわらず、**第2セットの第1ゲームの第1ポイントは全力で行く。**そのようなプレーを相手に見せておくことが大切。相手にタフな奴だと思わせる。全然元気にやれるという姿を見せる。

第1セットが終わったら、気持ちをリセットする。第2セットに引きずらない。

試合中は**連続ポイントを取られないように気をつける。**(0-15になったら、0-30にならないように気をつける。) 逆に、連続ポイントを取るようにする。

(4) 試合中に精神的に追い込まれたときに、どのように修正すればよいか。

ポイントとポイントの間の20秒間に、**自分のルーティーンを決めておいて、それを実行する。**大きく深呼吸する、状況を冷静に判断する、もう一人の自分と会話するなど。プロ選手が実践しているのは、ポイントが終わったら、必ずタオルを取りに行く、視線をコントロールして一点を見つめる、など。

本村プロには練習後の質問コーナーに30分間もお付き合いしていただきました。現役部員の質問に、一つ一つ丁寧に答えていただきました。

今回の質問コーナーは初めての試みでしたが、本村プロの経験に基づくお話はとても説得力があり、現役部員にとってはとても有り難いアドバイスでした。

次回の本村プロの指導は、平成27年2月22日(日)9:00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です。

