

平成 27 年 2 月 23 日

山之内大空

本村プロによる指導（7 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：2月22日（日）10：30～15：00

場所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. コートの後ろ半分でクロスラリー、ストレートラリー（後ろ半分のみで往復した回数を数える）

- ・速く打つのではなく、まずはしっかりコントロールする。自分の打点などをしっかり意識する。
- ・ゆっくり打つときに、手（腕）だけで入れようとして足を止めてはいけない。
- ・ベースラインより一歩下がってコートを広く見ることが大事。
- ・どの場所からでも狙ったところに打てるように意識する。
- ・打った後、すぐに相手を見る。

2. 一面に四人入り、ストレート→クロス→ストレート→クロスの順でラリーをする。

（後ろ半분을狙う）

- ・使うボールは一球とする。集中力を上げるため
- ・力を入れない。
- ・一定のリズムで自分の打点に入る。
- ・手首を下げない。
- ・コントロールできるようになると徐々にスピードを上げていく。
- ・前に踏み込む意識

3. 一面で2対2に分かれて一打交代でのラリー→同じルールでそのまま15ポイント先取のポイント形式に

- ・攻めと守りをはっきりする。自分が厳しい体勢のときにハードヒットしない。
- ・打点にしっかり入る

4. ボレー2対ストローク1（一人2、3分×2）（ボレーの片方に本村プロが入る）（振り回し）

- ・追い込むメニューで心拍数をあげる。そういうのも大事。強いチームは、そういうことがしっかりしている。
- ・まずはコントロール、次にスピード
- ・走り切る。時間の中で自分の力を出し切る。

5. 本村プロが一人半面のボレーに入り、二人ずつが一面のストロークに入り、一打交代でボレー（半面、本村プロ）対ストローク（一面、二人）でボレー対ストローク（逆サイドも）

- ・しっかり走る。こういった練習で自分を追い込む。
- ・集中力を高める。

6. サーブ

- ・サーブ練習するときでも、ただ打つのではなく、自分の感覚を確かめながら、集中して打つ。テーマを持って打つ。
- ・サーブは体をひねった回転の力を利用。
- ・個別指導も行っていただきました。

7. シングルのゲーム形式での練習 (20分ほど)

- ・今日やった練習を意識して、まずはしっかりラリーをする。
- ・簡単なミスを減らす。
- ・個別指導も行っていただきました。

8. 最後に

- ・今日の前半のラリーの練習は、今後の練習の軸にしてほしい。
- ・やるのだったら集中してやるべき。中途半端ならやらないほうがいい。
- ・追い込むような練習は強い選手ならしっかりこなせる。皆もそうなれるように練習してほしい。
- ・大事なものは「意識」

9. 感想

今日の指導では今後の日々の練習に役立つものが多く、非常に参考になりました。また、今日のような集中力を毎日発揮していくようにすれば、今まで以上に効率的に練習できると思いました。本村プロがおっしゃっていた「意識」の大切さを再認識したので、キャプテンとして、部員に常に何か「意識」できるように練習を考えていきたいとも思いました。ほかの部員も充実した練習ができたと述べる者が多く、有意義な一日でした。

日頃より、本村プロによる指導を企画、援助してくださっているOBの方々に感謝申し上げます。こうした機会を実力の向上につなげられるよう、日々練習に取り組んでいきたいと思えます。ありがとうございます。

新主将 山之内大空

次回の本村プロ指導は、4月26日(日)午前9:00から、伊都キャンパスコートで実施します。

