

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（8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：4月26日（日）9：00－12：30

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. シングルのストローク（ラリー）

(1) 前回（平成 27 年 2 月 22 日）の指導で深いボールをコンスタントに打てるような練習メニューを教えてくださいました。サービスラインとベースラインの間のスペースを使って、クロスラリーを何球も続ける練習です。

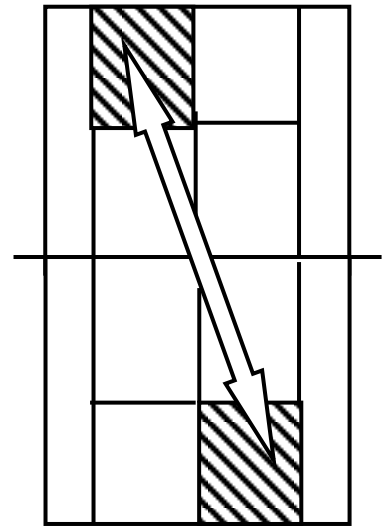
現役部員は 2 か月間、この練習に取り組んできたので、その成果を本村プロに見ていただきました。

(2) 現役部員のラリーがすぐに短くなってしまうので、本村プロにアドバイスをいただきました。

①ボールを入れようという意識が働いて、足が止まって手打ちになっている。スイングが遅くなっている。そうするとフレームショットが多くなる。ボールに回転がかからない。

②体が動いているときでも自然なスイングができるように、動きを止めずに、ラケットを一定のスイングスピードで振れるように意識する。

③自分の体に自然なスイングが身につけていない。ラリーは 4 割くらいの力（スイング）で続ける。ゆったりとしたスイングで練習する。それができるようになったら、少しずつラリーのスピードを上げていく。



2. インパクトと打点をつかむ練習（その1）

インパクトの感覚（ボールをつぶすイメージ）と打点をつかむために、手出しの球出し練習を行いました。

本村プロが肩の高さから落とすボールをワンバウンドさせて、それをしっかりとしたスイングで打ちぬく練習を実施しました。

ポイントは次のとおりです。

(1) 落下するボールに力がないので、自分の体を使わないとボールを飛ばせない。

(2) 下半身から連動して腕からラケットに力を伝えてボールを打つ。

(3) ふだんの練習でもこのメニューを取り入れる。自分の体にこのスイングを覚えさせる。

前回も指導してもらっていたので、現役部員はだいたい出来ていました。



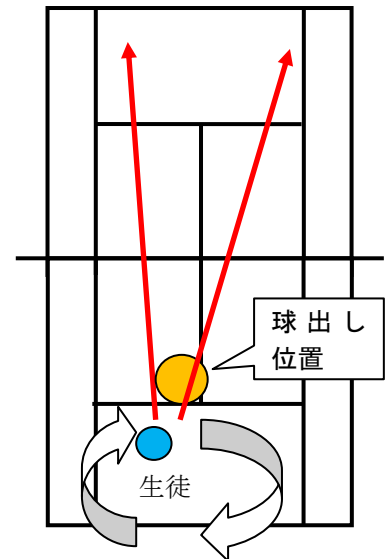
3. インパクトと打点をつかむ練習（その2）

(1) コーチがサービスライン付近に球出しをして、それをフォアハンドで回り込んで、逆クロスまたはストレートに決める練習です。

この練習を始める前に、ラファエル・ナダルの動画を見せてもらい、イメージをつかんで練習に臨みました。

(2) 頭の高さ（目線の高さ）を変えずに動いて、体の軸（体幹）を安定させてボールに近づいて、高い打点でボールを打ち込みます。

(3) ボールとの距離感を考え、スイングできるスペースを確保してボールに近づき、スイングすることが大切です。



4. サービス練習

今回も一人一人のサービスを見てもらい、指導していただきました。

5. 練習を終えて

今回も基礎技術を教えていただきました。現役部員はふだんの練習で指導者がいないので、本村プロに教えていただけるこのような機会は貴重な時間です。

現役部員は、各自の目標を書き出して、部室に貼り出しているそうです。このように課題を明確にして、本村プロに指導していただければ、少しずつレベルアップしていけるとと思います。時間はかかると思いますが、これしか上達の道はないと思います。

次回の本村プロ指導は、5月24日（日）9：00開始です。

