

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（9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：5月24日（日）9：00－13：00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

現役部員は5月中旬に開催された九州学生春季大会を終えて、自分たちに足りない部分を本村プロに指導してもらいました。大会を終えての課題は次のとおりです。

- (1) ストロークについては、過去の指導の際にラリーを深く続けることを教えてもらい、普段の練習でも取り入れていたので、少しずつ出来るようになってきている。
- (2) 今回の大会では、サービスリターンとボレーがうまくいっていなかった。リターンミスや第1ボレーミスなど、最初の1、2本目でポイントを取られるので、リズムに乗れなかった。

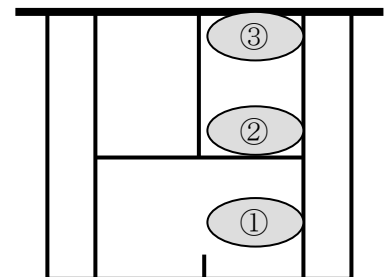
このため、この日はサービスリターンとボレーを中心に教えてもらいました。

2. ボレー

新たに加わった部員がいるので、再度基本から習いました。

自分のポジションによって、腕の使い方に気を付ける。

- ① ベースラインとサービスラインの間の位置では、肩から先の腕を使う。
- ② サービスラインから内側に入ったところでは、肘から先の腕を使う。
- ③ ネット際では、手首を意識して打つ。（手首を使って打つのではなく、肘を使わずに、コンパクトなスイングで打つという意味。グリップをキュッと握るだけ。）



(1) ネット際（③）でのボレー練習

ボールを打つ前に、体の前でボレーする感覚をつかんでもらうために、コーチが球出したボールをラケットを使わずに、右手でキャッチする練習をしました。

その後、ラケットを持って、実際にボールを打つ練習をしました。ネットに近いので、ラケットの振り幅はほんのわずかです。



現役部員はボレーの際に、どうしてもラケットを振り回す傾向が強かったのですが、この練習を通じて、ネットに近い位置でのボレーの感覚をつかんだようです。



(2) ベースライン手前 (①) ⇒ サービスライン内側 (②) のボレー練習

①から②に移動しながらのボレー練習をしました。①⇒②に移動しながら、自分のポジションによって、どのように腕を使うのか感覚を養いました。

ベースライン手前 (①) では肩から先の腕を使って、ボールを遠くに飛ばす必要があります。このため、フォロースルーが大きくなります。



サービスラインから内側に入ったところ (②) では、ネットが近くなるので肘から先の腕を使います。



ラケットの振り幅によって、ボールをコントロールする感覚を少しずつ身につけていました。



3. サービスリターン

- (1) サービスリターンもボレーと同様に、体の前でボールを捉える必要があります。ボールの飛んでくるところに手のひらを出す感覚で、ラケットをセットして、そこからラケットを少し押し出すようにしてリターンします。(これが基本形)
- (2) 強いリターンを打ちたかったら、前に踏み込んでボールを押し出す力を強くします。
- (3) ボレーと同じような感覚でリターンすることがポイントです。

4. ピンポンラリー

これは、本村プロに教えていただいたシングルの練習です。シングルスコートに4人が入って、コートの片側に2人ずつ分かります。

そこからシングルのラリー練習をするのですが、卓球のダブルスのように、一人が一球打ったら、パートナーに交代する。パートナーが一球打ったら、次は自分が打つ、・・・というようにしてラリーをします。

12点先取でゲーム形式にすると、みんなの目の色が変わって、試合に近いようなラリーが続いていました。

これに慣れてきたら、ボレーで得点したら一気に2点獲得、ノータッチエースを奪ったら一気に3点獲得、というようにルールを少しずつ変えながらやっていると、さらに面白くなります。

これを普段の練習に取り入れていけば、現役部員のプレーがもっと積極的になっていくのではないかと思います。

5. 終わりに

新一年生部員が2名加入して、一年生が6名になりました。

この本村プロ指導も部員獲得に一役買っているのではないかと思います。

今日教えていただいたことを、普段の練習で繰り返して、基礎技術のレベルを少しずつ上げていてもらいたいと思います。

次回のレッスンは、**6月28日(日) 9:00**から伊都キャンパステニスコートで実施します。

