

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（10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：6月28日（日）9：00－12：40

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

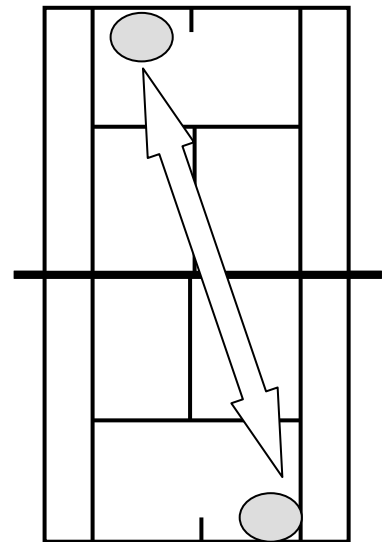
### 1. はじめに

現役部員は7月4日（土）～6日（月）に東北・仙台市で七大戦（東北大学主管）が行われるので、本日は試合前に気を付ける点を中心に指導していただきました。

### 2. ベースライン内側に入ってのラリー

ベースラインでのつなぎあいを開くために、ベースライン内側に入って、早いタイミングで打つラリーの練習をしました。

プロ選手のクレイコートでの試合は、以前は大きく弾むボールをベースライン後方から打ち合うようなテニスでしたが、最近はベースライン上に立って、ライジングでボールを捉えて、ボールを少しでも弾ませないようなテニスになっています。相手に時間を与えないようにして、より攻撃的なテニスになっています。（本村プロは、今年の全仏オープン为例に挙げていました。）



練習方法ですが、現役部員がベースラインの内側に立って、ベースラインより後ろには下がらずにラリーする練習をしました。ベースライン付近に深く入ってきたボールはライジングかハーフボレーのようにして返球します。

テークバックを大きくすると打点が遅れるので、打点が体の前になるように意識しながらラリーを行いました。スイングもコンパクトにする必要があります。

このようなラリー練習をすると、背中に壁があるような感じで、身体が少し前傾して、重心が少し前になってきます。いつでも自分が前に入れるぞという意識を持つようになります。

そして、ラリー中に相手の動きを見て、少しでもチャンスがあれば自分が前に行くようにしなければなりません。チャンスがあれば、いつでも高い所で打って、ネットに出て、最後はボレーで仕留める、そのようなプレーを心掛ける必要があります。

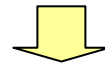
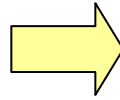
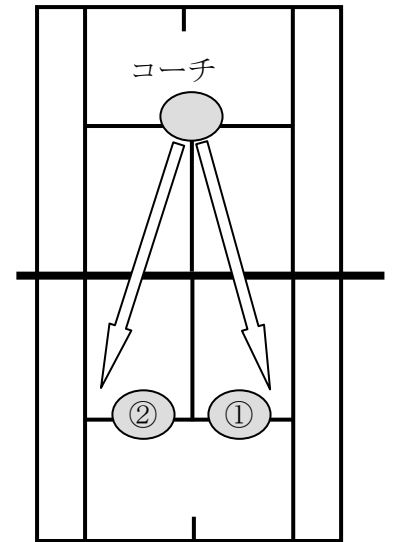
本村プロにデモンストレーションしていただきましたが、体の軸が崩れず、上半身が安定した状態でテークバックを小さくしてコンパクトに振りぬくことで、相手コート深くにストロークをコントロールしていました。

また、相手のボールに応じて、少しグリップチェンジすることで、いろいろな返球をすることができます。

### 3. リターン練習

リターンに必要な体の動きを覚えるために、球出し練習をしました。

- (1) 生徒はサーブライン上に立つ。コーチが球出しして、それをノーバウンドでスイングボレーのイメージで打つ。
- (2) 生徒はサーブライン上でスプリットステップして、前に踏み込んで打つ。コートの中に入る。
- (3) テークバックは大きくとらない。打点は体の前方で。スイングはコンパクトに。



ボールが出てくる前の構えですが、下の写真の左側のように重心が後ろにかかっていると動きがわるくなるので、右側の写真のように重心をやや前にかけて、姿勢を低くします。



下の写真は、学生たちの練習の様子です。本村プロのテンポのよい球出しのおかげで、学生たちはリターン時の体の使い方を少しずつ習得していきました。



#### 4. 実戦練習

ダブルスとシングルの練習試合を本村プロに見ていただき、個別指導をしていただきました。リターンについては、球出し練習の成果が出ていて、以前より良いリターンが返っていました。

#### 5. 終わりに

7月4日(土)～6日(月)の七大戦に向けて、大事な基本練習ができたと思います。他大学は戦力が充実しているようで、九大は苦戦が予想されますが、これまで練習してきた成果を出してもらいたいと思います。

次回のレッスンは、8月16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。

