

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（11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：8月16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. はじめに

8月下旬から九州夏季学生選手権が行われるので、本日は基本技術を中心に指導していただきました。

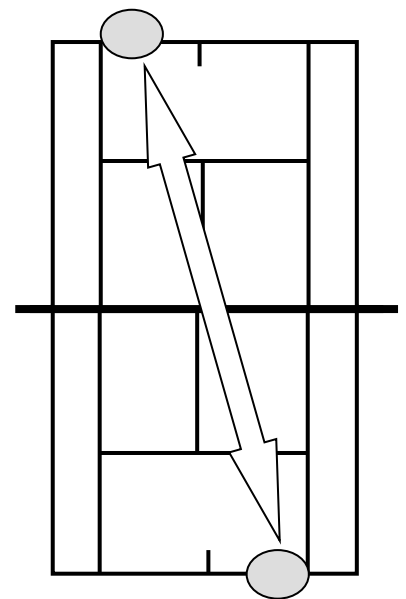
2. ベースライン内側に入ってのラリー

ベースラインの後ろに立って深いボールを打ち合うだけではポイントを奪えないので、**ベースラインの上に立って、できるだけ後ろに下がらずにラリーする練習**をしました。

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。

深いボールが入ってきたら、ポジションを下げて返球しますが、その後すぐにポジションを前に戻して、できるだけベースライン上でプレーするようにします。

また、打点を落とさずに打つこと、できるだけフォアハンドでとらえるように意識することもアドバイスいただき



また、打点を落とさずに打つこと、できるだけフォアハンドでとらえるように意識することもアドバイスいただきました。そのためには、相手がボールを打った瞬間に、軌道や回転、バウンドなどどのような打球が来るかできるだけイメージしてから動くようにしなければなりません。そうすることによって、しっかりと自分の打点でボールを打つことができるそうです。

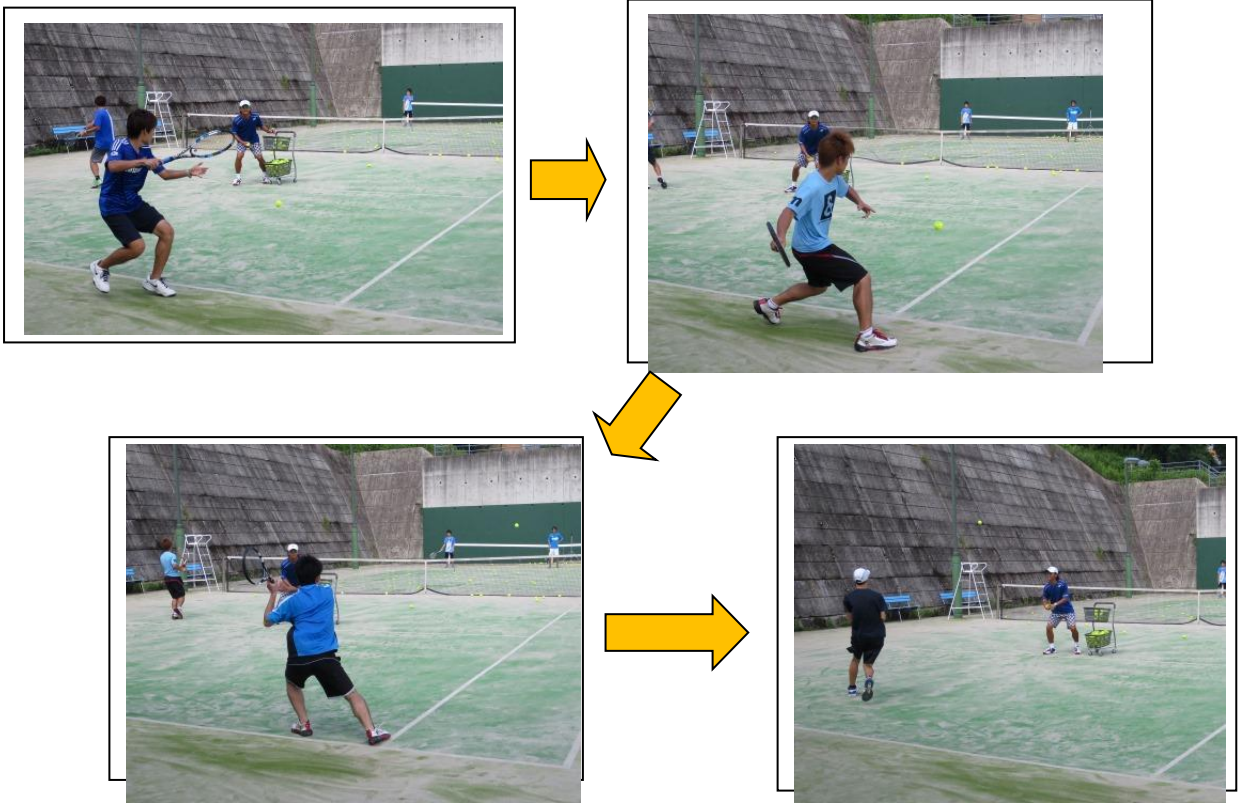
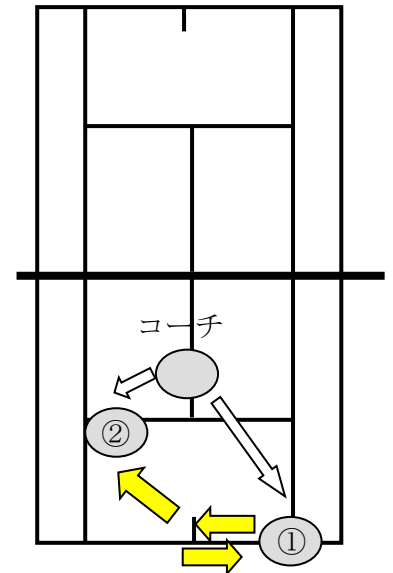
ストローク全体に言えることとして、やはり下半身が一番重要であるということを何度もアドバイスいただきました。下半身がしっかりしていないと、いくらラケットをふってもいいボールは打てないそうです。

3. フットワーク練習（その1）

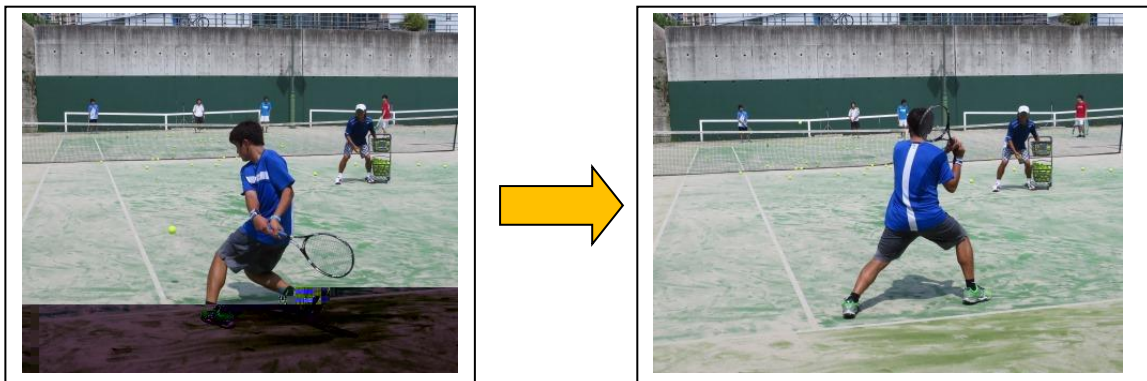
コート内を素早く動くため、本村プロに手で球出しをしていただいて、フットワークの練習をしました。

- (1) 生徒はセンターマークに立つ。コーチがフォア側（サイドライン際）に球出しして、それを打つ。この時、体がサイドラインより外側に行かないように、モーグルステップを使って、すぐにセンターマークに戻る。
- (2) コーチがバック側の浅い所に球出し（チャンスボール）をして、それを打つ。

ポイントは、1球目を打つときに体の軸を保って、体重がコートの外側に流れないようにすることです。この際にモーグルステップを使って、次の動きに備えます。



この練習後に、逆の動きもしました。バックハンドでもモーグルステップを使って、コートの外に体が出ないように動きます。



その他のポイントとして

バックがシングルハンド以外の方は、この練習においてはできるだけオープンスタンスで打つようにすること

踏み込む足は、かかとから入るようにすること（つま先からはいるとこげやすい）

必ず一球打つごとにセンターマークまで戻る（実際の試合の動きと同じにするため）

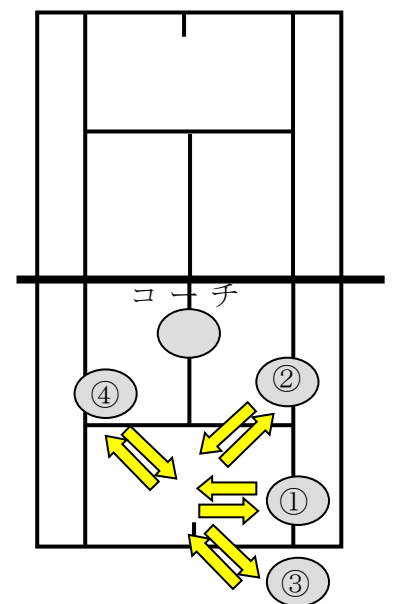
といったことがありました。

4. フットワーク練習（その2）

次は4か所にコーチが球出しをします。打つたびにセンターマークに戻って、そこから次のボールを打ちにいきます。

かなりハードな練習で、自分を追い込む練習でした。

普段からこのような追い込む練習は必要で、今日のような集中力を日頃から発揮できれば、通常の練習においても効果があがってくる、とのことでした。



5. サービス練習

上半身の使い方を覚えるために、両足を正面に向けて、上半身をひねる力だけを使ってサービスを打つ練習をしました。

この練習後に普通のサービスを打つと、上半身の使い方を意識できるようになりました。

サービス練習の中では、部員がそれぞれ本村プロにアドバイスを求める場面が多々あり、自ら率先して本村プロから吸収していこうという姿勢が見られました。普段は指導者がいない中、上達の糸口としての本村プロ指導の重要性を多くの部員が理解してきているからだと思います。このような姿勢がその他の指導の場面や日頃の練習においても継続していけば、上達につながっていくと思います。



6. 終わりに

夏季学生選手権に向けて、大事な基本練習ができたと思います。

9月中旬から王座2部リーグが行われます。この大会には4年生も出場する予定です。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30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。

