

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（12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30日（日）9：00－12：50

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

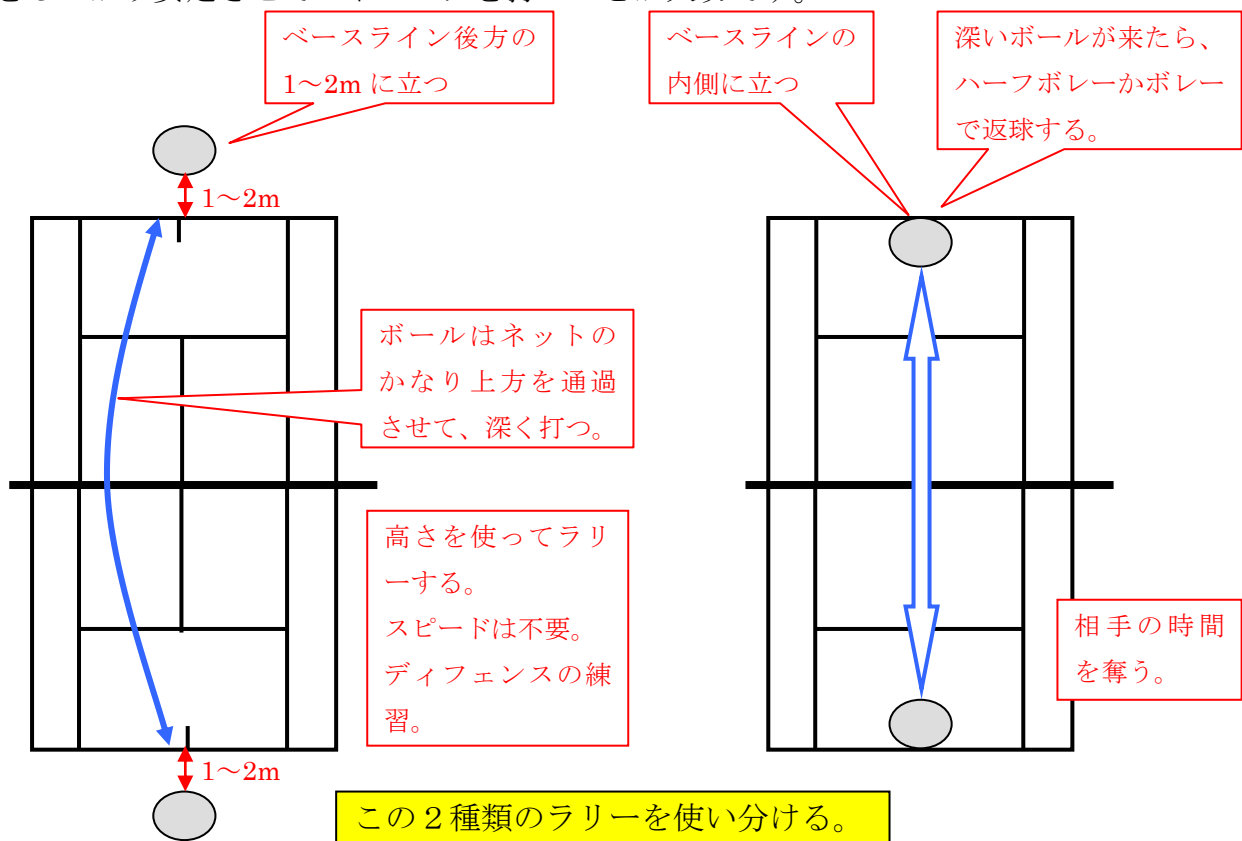
9月12日（土）～14日（月）に大学王座2部リーグ戦が行われるので、本日は基本技術を中心に指導していただきました。

2. ストロークを打つときの立ち位置、前後の動き

最近のテニスは、できるだけコートの内側に入り込んでストロークを打って、相手に時間を与えないようにして、相手にプレッシャーをかける戦術が主流になっています。それを体感するために、2種類の練習をしました。

一つ目の練習は、ラリー練習の際にベースライン後方の1～2mに立って、そこからネットのかなり上方を通るようなボールを打つことで、コンスタントに深いストロークを打つ練習です。このとき注意することは、ボールがネットから低い位置を通ると浅い球になるので、しっかりスピンをかけながらネットから2～3m上方を通すようにすることです。

二つ目の練習では、ベースラインの内側に立って、時間的余裕のない中でラリー練習をしました。早くラケットを引くことと、少し体を前傾させて低い姿勢を保って下半身をしっかりと安定させてストロークを打つことが大切です。



実際のラリーでは、相手の打球によって自分のポジションを後ろに下げたり、前に上げることを繰り返します。

大切なのは、相手の打球がどこに飛んでくるかを常に予測することと、いつでもベースラインの中に踏み込んで打てるような準備をしておくことです。



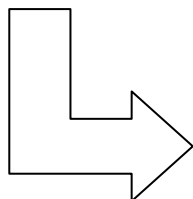
相手から深いボールが来たら、ベースラインから少し後ろに下がって、ネットから高い所を通して返球する。



打ち終わったら、ベースライン後方に留まるのではなく、ベースライン近くにポジションを戻すために、前方に動く。



つま先（やや親指側）に体重を乗せて、いつでもベースラインの中に入れるような体勢を作って、ベースライン付近で相手の返球に備える。



悪い例



体重が後ろに残っているため、ベースライン後方から前方に移動できない。

悪い例



重心が高く、ひざも伸びきっているため、ベースラインの中に入ることができない。

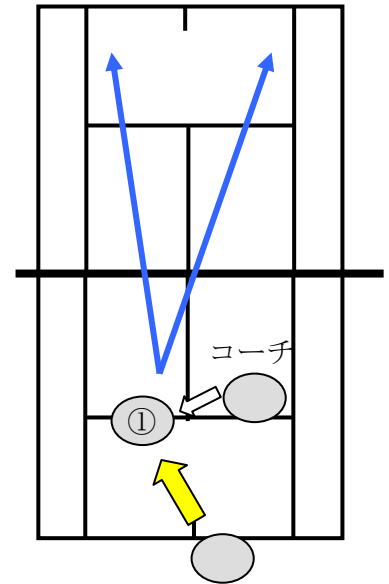
3. チャンスボールの処理

ストロークで相手を追い込んで、相手から浅い球（チャンスボール）が返ってきた場合は、すかさずコートの中に入り込んで、高い打点で打ち込む必要があります。

この練習では、コーチが手出したチャンスボールを生徒がコートの中に入って、できるだけ高い打点で打ち込みました。

気をつける点は、早くラケットを引いて、ボールに近づいて準備を終えることです。

この練習に慣れてきたら、コーチが出す球の高さを低くしたり、高くしたりして、ボールの高さに応じた打ち方を練習しました。



コーチが手出してチャンスボールを出す。
慣れてきたら、高く弾む球や低い球を混ぜて出す。

生徒は出来るだけ高い打点で打つ。

打ち終わったら、生徒はネットに詰める。

チャンスボールを打つ時は、相手コートのベースラインまでの距離を意識して、スピンをかけてコントロールする必要があります。普通のストロークと同じ長さの打球を打つとアウトしてしまいます。

コーチの出したチャンスボールがネットより低いバウンドのときは、ボールを持ち上げる必要があるため、スピンを多めにかけて、ネットを確実に越して相手コートに打つ必要があります。

コーチの出したチャンスボールがネットより高いときには、高い打点で上から打ち込むように打っていきます。



ここでは、ボールかごをネット、本村プロの左手の握りこぶしをボールに見立てての解説。ネットより低いボールはスピンをかけて、ボールを持ち上げる必要がある。

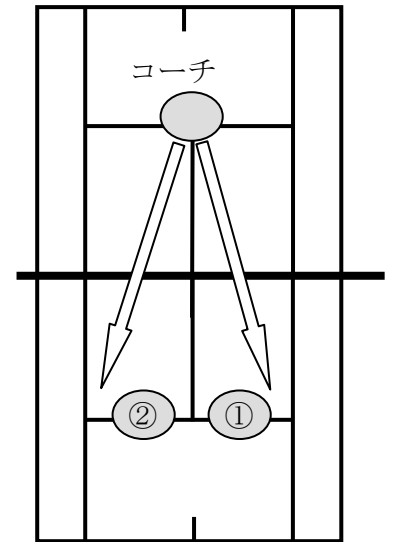


ネットより高いボールは高い打点から厚い当たりで攻撃的なボールを打ち込む。

4. リターン練習

試合が近いことから、現役部員の希望によりリターン練習をしました。リターンに必要な体の動きを覚えるための球出し練習です。(6月28日にも実施済み)

- (1) 生徒はサービスライン上に立つ。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) 生徒はサービス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。



この練習の後に、実際のサービスをリターンする練習をしました。上記練習で前に踏み込んで高い打点で打つイメージができていることから、実際のリターンでもコートの中に踏み込んで、ナイスリターンを連発していました。



5. 終わりに

9月12日～14日に大学王座・九州地区2部リーグ戦が行われます。会場は福岡工業大学テニスコート（福岡県糟屋郡新宮町）です。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、10月24日（土）13：00から伊都キャンパステニスコートで実施します。

