

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（13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：10月24日（土）13：00－16：30

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

大学王座が終わり、新しいメンバーも加入したので、基本技術を中心に指導していただきました。なお、**ベルギーからの短期留学生（女性）アネリスさんがテニス部に入部し、テニス部の雰囲気も変わったように感じました。**

2. ボレーの基本動作

以前にも教えていただきましたが、ボレーは手のひらでボールをキャッチする感覚で、ボールの後ろにラケットをセットし、少し押し出すだけで打てます。

ボールをキャッチする際に、手のひらを前方に勢いよく動かすとうまくキャッチできないのと同様に、ボレーも難しくなります。



ボールの飛行線上に手のひらをセットし、キャッチする。



ボールが低い場合は、ひざを曲げて手のひらをセットす

手のひらをボールに向かって突き出すと、うまく捕球できない



ボールをキャッチするのと同じ感覚でボレー



ボレーのコントロールを安定させるためには、少しスライス回転をかける必要があります。ラケット面の下側からボールが入って、縦のストリングスを転がして、ボールがラケット面の上側から出て行くイメージです。

フラット面でボールを弾くと、コントロールが難しくなります。



ラケット面の下側からボールを入れる



縦のストリングスを転がして、スライス回転をかける



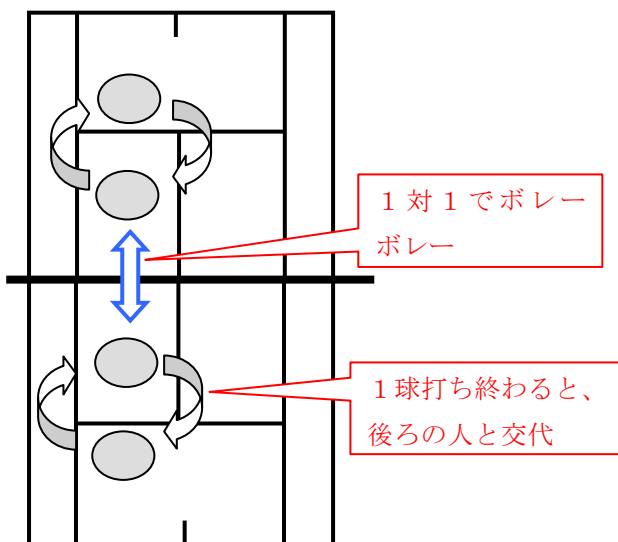
ボールがラケット面の上側から出て行くイメージ

3. ボレーボレー練習

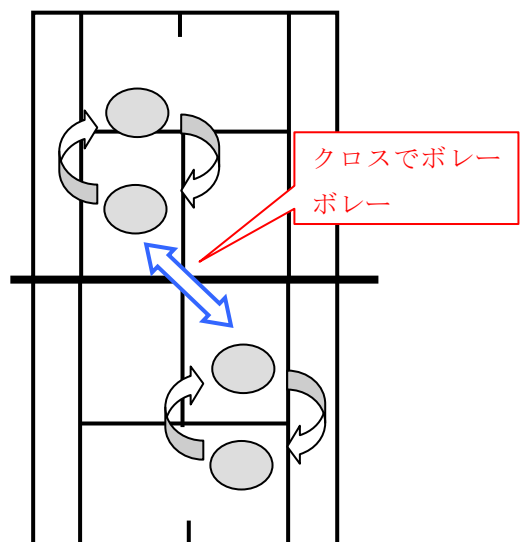
上記の基本動作を理解した上で、ボレーボレーの練習をしました。

一般的な1対1の練習に少し変化を加えて、4人での練習メニューを教えてくださいました。2人1組でコートの中に入ると、1対1でボレーをするのですが、1球打ち終わったら、すぐに後ろの人と交代します。1球打つごとに人が入れ替わるので、結構な運動量になります。丁寧なボレーをしないと、ラリーが長く続きません。自然とフットワークも良くなりました。

2人1組でコートに入る。1対1でボレーボレー。1球打ったら、後ろの人と交代。できるだけ長くボレーボレーを続ける練習。フットワークが良くなる。



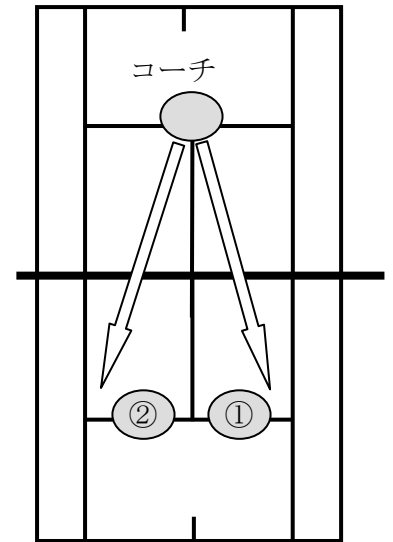
同じ練習をクロスコートで行う



4. リターン練習

前回も実施しましたが、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。

- (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。



5. フォアハンドストロークの振り抜き

本村プロにフォアハンドストロークのスイングイメージを教えてくださいました。学生がラケットを握った状態で、本村プロが手を添えて、スイングのイメージを一人ひとりに教えてくれました。

フォアハンドストロークは身体の前側でスイングスピードが最大になるようにします。そのためには、ラケットの振り抜きが大切になります。腕をリラックスさせないと振り抜きがうまくいきません。

振り抜きのイメージを身体（腕）に覚えこませるために、本村プロが学生の腕に手を添えて、スイング（素振り）させます。その感覚を保ったままで実際にボールを打ってみると、別人のようなエッグボール（スピんがかかって、ベースライン上で急激に落ちるボール。卵形の軌道のボール。）が打てるようになりました。

横で見えていても、球質が変化したことが分かります。これほど即効性の高い指導は初めて見ました。学生自身も驚いていました。



学生の腕をリラックスさせて、本村プロが手を添える。



本村プロの腕の動きに合わせて、学生の腕が前に振られる。



学生のラケットは自然に大きく振り抜かれる

写真のような素振りを3回して、実際にボールを打ってみると、見違えるようなボールを打てるようになりました。学生はこれを全員が体感して、スイングイメージを少しはつかんだと思います。

6. 終わりに

現在、3年生が3名、2年生が1名、1年生が6名、短期留学生1名の合計11名で活動しています。若干のメンバーの入れ替わりがありましたが、現役部員は一生懸命に練習に取り組んでいます。本日学んだことを普段の練習で反復し、自分のものにしてもらいたいと思います。

次回のレッスンは、来年2月ごろを計画しています。

