

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（14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：3月13日（日）9：00－12：20

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

新進トーナメントが終わり、現役部員一人ひとりが課題を見つけたので、基本技術を中心に指導していただきました。

2. サービスの基本動作

ボールを投げる動作の中で、ボールが手から離れる位置（体の少し前）でラケットが抜けるように（ラケットが返るように）打つ。

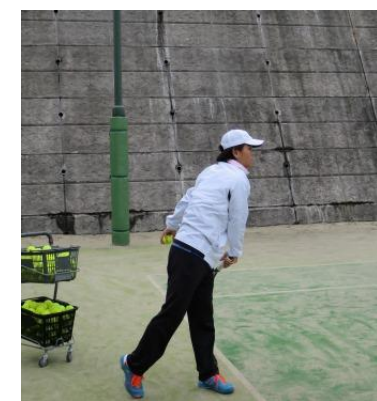
ラケットが抜ける位置までは、力をいれずに脱力して腕を振る。ラケットの重さでボールを飛ばす。



ここでは脱力しておく



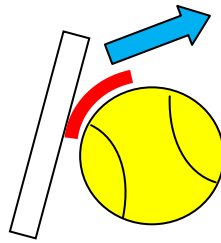
ボールが手から離れる位置



ボールを打つ位置までは脱力しておいて、ボールを打つ位置ではラケットの重さでボールを飛ばすような感覚で打つ。

○スピンをかける方法

ボールの上をこする。
ラケットの角度を右の写真のように
ボールの上側にラケットを厚く
当てながら、スピンをかける



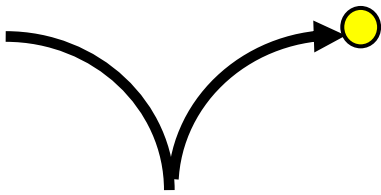
第1サービスと第2サービスではスイングスピードを変えない。面の当たり方を変えることでスピンの量を調整する。

第2サービスは振り抜いたほうがよい。入れにくいこうとすると、ヘッドスピードが遅くなって、かえって入らない。

面の当たり方を変えることで調整する。

3. チャンスボール決め

現役部員の希望でチャンスボール決め練習を行いました。



チャンスボールの上がり
っぱなを打つ。ボールを
落とさない。



ボールとの距離をとる。距離感が大切。自分が気持ちよくラケットを振れる位置でボールを打つように、ボールと距離をとる。



ボールに近づきすぎない。



セミオープンスタンスで足を構えて、左手を右前方に突き出して、三角形を作る（右足、左足、左手の手のひらの位置を上から見たら、三角形になる）。右足の前方に空間を作って、その空間でボールを打つ。



チャンスボールが跳ねる高さを予測して、その高さに合わせてラケットを準備しておく。
テークバックが大きすぎると、タイミングが合わない。
ボールを打つギリギリまでラケットを左手で支えておき、ボールが来たら左手を離す。ラケットの重さで体の前で打つ。

グリップを強く握らない。ボールがラケットに当たる振動(衝撃)を感じるくらいで握る。グリップを強く握るとボールを弾いてしまう。ボールがラケットに乗らない。
ラケットのグリップエンドが相手に向くくらい、ラケットヘッドを回す。
ラケットをボールに厚く当てて、しっかり運んでラケットヘッドを回す。

4. 終わりに

現役部員は代替わりしました。3年生(新4年生)が引退し、現在、2年生(新3年生)が1名、1年生(新2年生)が6名の合計7名で活動しています。

また、キャプテンが交代しました。これまで山之内君がキャプテンでしたが、新キャプテンに源大樹[みなもと だいき]君(新3年生)が就任しました。

4月になると新入生が入学しますので、しっかり勧誘活動を行って、たくさんの人にテニス部に入部してもらいたいと思います。この本村プロ指導も宣伝すれば、テニス部に入ってみようという人もいます。

次回のレッスンは、4月23日(土)13:00開始で実施します。

