

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（15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：4月23日（土）13：00－17：00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

新年度になって、1年生が13名も入部してくれました。正式部員が10名で、そのうち女子部員が1名です。女子部員が入ったのは4年ぶりです。みんな経験者でレベルが高いです。また、体験入部中の人3名（男子2名、女子1名）います。合計すると13名です。**テニス部員が増えたことで活気が出て、練習中の雰囲気も変わったように感じました。**

これからしっかり練習してもらい、7月の七大戦、9月の大学王座での好成績を期待したいものです。

2. ピンポンラリー

テニス部員が増えたのですが、使えるコート面数が限られていることから、待ち時間のないように効率的な練習を教えてくださいました。

昨年5月24日の9回目の練習会で教えていただいた「ピンポンラリー」です。

これは、クロスコート半面に4人が入って、コートの片側に2人ずつ分かれます。

そこからラリーの練習をするのですが、卓球のダブルスのように、一人が一球打ったら、パートナーに交代する。パートナーが一球打ったら、次は自分が打つ、・・・というようにしてラリーをします。

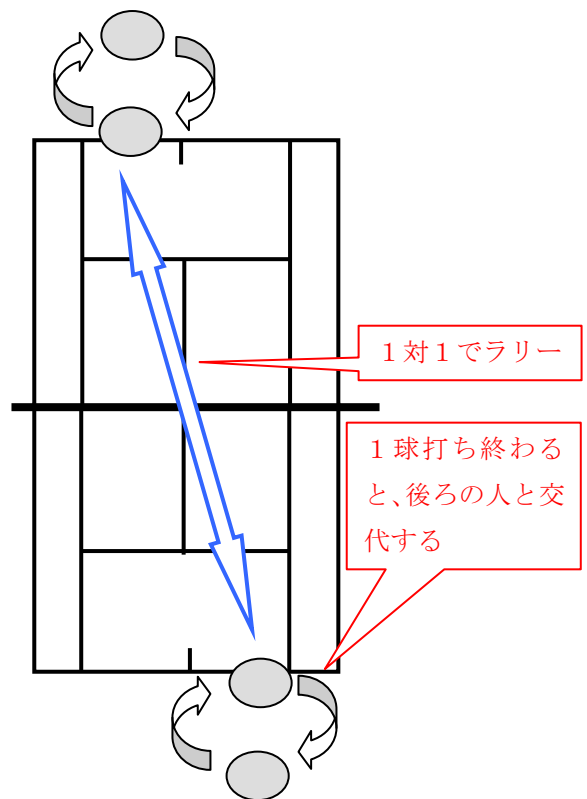
かなり激しい動きになるので、集中力を高めなければラリーが続きません。

現役部員は最初は戸惑っていましたが、徐々に慣れて、ラリーが続くようになってきました。途中から一人が2球打ったら交代というように、変化をつけて、練習に飽きが来ないように工夫しました。

この日の練習では取り入れませんでしたが、例えば12点先取でゲーム形式にすると、みんなの目の色が変わって、試合に近いようなラリーが続きます。

これに慣れてきたら、ボレーで得点したら一気に2点獲得、ノータッチエースを奪ったら一気に3点獲得、というようにルールを少しずつ変えながらやっていくと、さらに面白くなります。

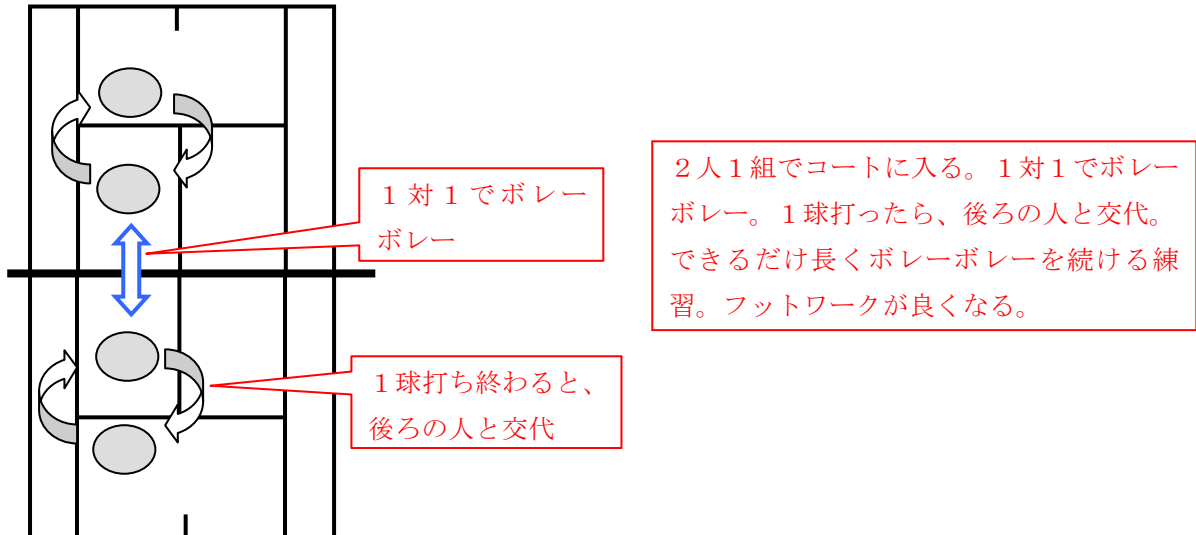
普段の練習に取り入れていけば、現役部員のプレーがもっと積極的になっていくので



はないかと思いました。

3. ボレーボレー練習

ピンポンラリーのボレーへの応用です。2人1組でコートの中に入ると、1対1でボレーをしますが、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。



4. 終わりに

1年生が13名入部したので、現役部員は22名になりました。(4年生が3名、3年生が1名、2年生が5名、1年生が13名)

本村プロに指導していただいたからといって、すぐに上達するわけにはいきませんが、今回の練習で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と思います。そうすれば、試合で勝てるようになります。

次回のレッスンは、5月29日(日)9:00開始です。

