

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（16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：6月11日（土）15：30－19：20

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

新年度になって2回目の本村プロ指導を実施しました。今回はソフトテニス部のOB会が朝から昼過ぎまで行われていた関係で、15：30開始で実施しました。

5月下旬に春期学生選手権が行われ、その試合での反省を踏まえて、現役部員は事前に本村プロに教えていただくことを決めていました。

今回は、サービス、バックハンドスライスストローク、ダブルスのサービスダッシュを教えていただきました。

2. サービス練習

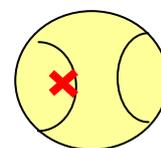
サービス練習をしている間に、現役部員のサービスを本村プロに見てもらい、一人一人にアドバイスをさせていただきました。

女子部員の木村さんはアドコートからのサービスがワイド（サイドライン際）に入らないので、本村プロにアドバイスをもらいました。

木村さんのサービスはフラット系で、回転があまりかからないので、センターには入るのですが、ワイドにはコントロールできませんでした。本村プロからのアドバイスは以下のとおりでした。

- ①立つ位置をセンターマークより少し左側にする。
- ②トスを上げるときに身体をひねる。
- ③グリップを少し薄く握る。
- ④ボールの少し左側を打つ。
- ⑤ラケットの縦のストリングスを使ってボールに回転をかける。

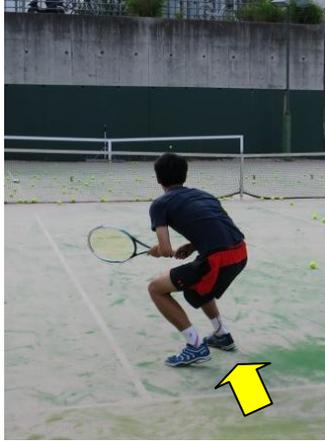
その後、木村さんのサービスはスライス回転がかかるようになりました。



3. サービスを打ち終わった後の立ち位置

サービスを打ち終わったら、ベースライン内に一步踏み込みます。しかし、その後ラリーになると、ベースラインの内側にずっと立っているわけにはいきません。

この日のサービス練習では、サービスを打ち終わったらベースラインの内側に一步踏み込み、その後すぐにベースラインの後ろに戻るところまでを意識して練習しました。



4. 構え（ボールを待つときの姿勢）

だんだん疲れてくると、足のすねの筋肉が張ってきて、足首が硬くなって、膝を曲げられなくなります。そうすると体重がつま先に乗らずに、姿勢が立ってきます。上体が浮いてしまいます。（写真左）

これを解消するために、ポイント間で屈伸運動をします。これによって、膝や足首を柔らかくします。（写真中央）

これを行うことで、膝を少し曲げた前傾姿勢を取り戻すことができ、素早く動く準備ができます。

みなさんも実践してみてくださいはいかがですか？



足首が硬くなると、つま先に体重を乗せられず、上体が浮いた状態になる。



足首や股関節を柔らかくするために、屈伸運動を行う。



足首が柔らかくなると、膝を曲げやすくなり、重心が落ちる。次の動きが素早くなる。

5. バックハンドスライス

現役部員からの要望で、バックハンドスライスのストロークを教えてもらいました。バックハンドスライスは、ラリーのペースを変えたり、ドロップショットを打つときに使います。

現役部員は両手打ちバックハンドのため、片手打ちのスライスを打ち方がよく分かっていませんでした。この日は本村プロに手本を見せてもらいました。



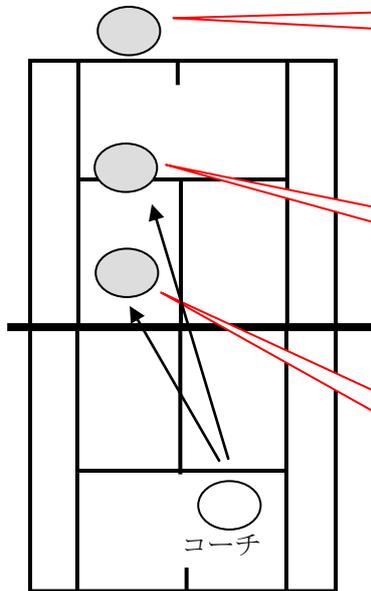
- (1) 飛んでくるボールの高さにラケットをセットする。
- (2) テークバックは大きくなくてよい。後ろまでひかなくてよい。
- (3) テークバックは重要でない。インパクトが遅れないように。
- (4) 打点は右足の前
- (5) ボレーのイメージでボールを身体の前で押さえる。



6. ダブルスのサービスダッシュ練習

現役部員はダブルスのときに、ステイバック（サーバーがサービスダッシュせずに、ベースラインにとどまる）するケースが多いです。理由はボレーがうまくないと思っているので、ネットに出ることを躊躇しているためです。

しかし、チャレンジしないといつまでたってもサービスダッシュができないので、この日はサービスダッシュの練習をしました。



ベースライン上でサービスの素振り（シャドースイング）

サービスライン付近でファーストボレー

浮いたボールを決めるボレー



7. 終わりに

今回の練習では、現役部員が事前に質問事項を考えていて、本村プロに自ら積極的に質問している姿が目立ちました。以前は教えてもらうという受身の姿勢でしたが、意識が少しずつ変わってきていると感じました。

本村プロからのアドバイスは以下のとおりです。

- (1) (サービスダッシュについて) いろいろなプレーができなければいけない。今はできなくても、練習の中で挑戦していくことが大切。そして、得意なショットも伸ばしていく。
- (2) 強くなるためには、地道にショットの練習を続けるしかない。
- (3) 練習をしたうえで、試合の中でチャレンジすべき。自分のプレーの幅が広がる。新たな気付きもある。
- (4) スーパーショットは要らない。まずはしつこく、できるだけ相手に簡単にポイントを与えない。これが試合の後半に効いてくる。
- (5) 今、自分ができていることを試合でやりきる。それ以上を求めない
やれることを全力でプレーする。それで負ければ次に頑張ればよい。後悔するようなプレーをしない。
- (6) 団体戦ではできるだけ長くコートにいるようにする。仲間たちに頑張っている姿を見せることが大切。簡単に負けると、仲間に影響が出る。

次回のレッスンは、8月11日（木、祝日）9：00開始です。

