

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（17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11日（土）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

平成 28 年度の 3 回目の本村プロ指導を実施しました。

8月18日から九州学生夏季選手権が行われることから、その試合に向けて指導していただきました。

今回は、本村プロに現役部員同士の練習試合を見ていただき、今後の練習方法についてアドバイスをいただきました。

2. サービス練習

サービス練習において、的を狙ってただ気持ちよく打つのではなく、例えば第 2 サーブを連続して何本入れることができるかに集中することで、より実戦に近いプレッシャーがかかります。

実戦を想定した練習をしなければならないとアドバイスしていただきました。



スピンスーブを打つ場合は、身体をひねって左肩を入れて、ボールの左下を持ち上げる

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、その後ベースラインの内側にずっと立っていると、深いリターンが返ってきたときに、対応できなくなります。

前日も教えていただきましたが、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. 今後の練習メニューについて

今回は現役部員の練習試合を本村プロに見ていただき、**今後の練習に対してアドバイスをいただきました。**

(1) 現状の練習

- ①練習日は火曜、木曜、金曜、日曜日の週4回。
- ②平日はコートで17時30分～19時40分まで練習。その後、体育館に移動して、ウエイトトレーニングを実施。
- ③平日は**ゲーム形式の練習はしていない**。理由は、平日はテニスコートを3面しか使えず（サークルがコートを使うため）、練習に来る部員が16名いるため、ゲーム形式の練習はしていない。日曜日はコートをたくさん使えるので、試合をしている。

(2) 本村プロのアドバイス

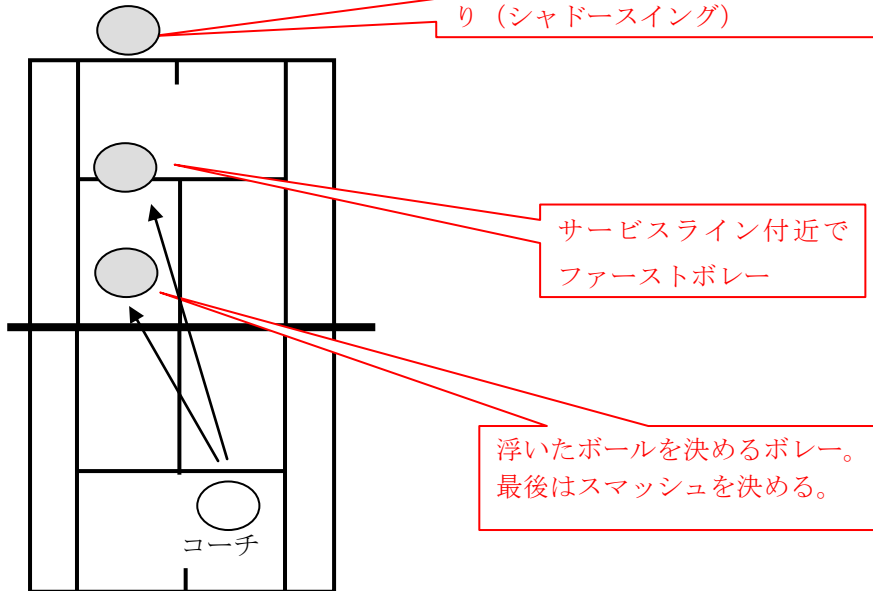
- ①今日の練習試合を見る限り、**ゲーム形式の練習が足りない**。
試合が近づいたら、ゲーム形式やポイント練習をたくさんやるべきである。
練習時間の6割くらいはゲーム形式の練習をやるべき。
- ②最初に30分間くらい基礎練習（ショートラリー、ストローク、ボレー、サービス）をしたら、その後は**最低1時間のゲーム形式やポイント練習をやる**。
その後、残りの時間で、ゲーム形式練習でうまくいかなかったショットを練習したり、少しきつめの手出しの球出し練習をやって練習を終わるようにする。
実戦の中でうまくいかないことを、その後の練習で修正する。
- ③**実戦練習の中で、動きやボールとの距離感やリズムをつかむ**。
もっと自分で試合の動きに慣れるために、ゲーム形式の練習が必要。それをする
ことで、ゲームの感覚が分かってくる。
基本練習ばかりだと、ゲーム感覚が分からない。
- ④練習試合を見ていると、いいショットを決めても、次のポイントを取れていない。
いいサービスポイントを取っても、次にダブルフォールトしている。
連続してポイントを取っていかないと、ゲームを取れないし、試合にも勝てない。
連続ポイントを取るようになる。いいショットでポイントを取った次のポイントを何としても取る。相手のミスでも構わない。
- ⑤ダブルスで雁行陣で戦う場合、後衛はラリーを続けて、前衛がポーチを決めるパターンで戦うべきであるが、ポーチの前の段階で後衛がストロークミスをしている。
普段、8割の力でストロークを打っているのなら、ミスをなくして確率を上げるために、6割くらいの力で打って、ラリーを続けるようにする。簡単にミスをしない。
- ⑥コートが3面しか使えなくても、半面に4人が入ってピンポンラリー（1球打ったら後ろの人と交代）をやれば、1コートに8名が入れる。1対1のラリーをするより、ピンポンラリーのほうが動きが多いので、きつい練習になる。
- ⑦シングルのポイント練習を1面3人でやる場合には、サーバー側に2名入って、レシーバーが1名入る。サーバー側は2ポイントをプレーしたら後ろの人と交代。
ポイントを数えながら、サーバーが1ゲームを取れば、レシーバーと交代する。
- ⑧ダブルスの試合形式練習であれば、一人1ゲームずつサービスをやって、4ゲームで対戦相手を交代するなど。

5. ダブルスのサービスダッシュ練習

ダブルスのサービスダッシュからのネットプレーを練習しました。

現役部員の多くは、ダブルスでサービスダッシュせずに、ベースライン上にステイバックして雁行陣で戦っています。

それだけでは試合に勝てないので、この日はサービスダッシュの練習をしました。



6. 終わりに

今回、本村プロから普段の練習メニューについてアドバイスをいただきました。

今回のアドバイスは、現役部員の練習試合を見ていただいた上で、どの場面でどのようなミスが出ているか、あるいはダブルスでの動きができていないかを本村プロが分析した上でのアドバイスです。

限られた練習時間で試合に勝つようになるためには、実戦に即した練習をしなければいけないということを現役部員は理解したと思います。

練習に対する意識を改善して、今後の練習に取り組んでもらいたいと思います。

今後の試合予定： 8月18日～ 九州学生夏季選手権
9月7日～9日 大学王座 3部リーグ戦

次回のレッスンは、8月28日（日）9：00開始です。

