

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（18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28日（日）9：00－12：30

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

平成 28 年度の 4 回目の本村プロ指導を実施しました。

九州学生夏季選手権が終わって、次の大きな試合である大学王座 3 部リーグ（9 月 7 日～9 日）に向けて指導していただきました。

当日は 10 時過ぎから雨が降り始めましたが、本村プロには熱心に指導していただきました。また、フットワークに関するトレーニングメニューも教えていただきました。

2. ストロークの打ち分け練習

1 人対 2 人のストローク練習です。1 人のほうは左右にコースを打ち分けます。2 人のほうはセンターの深いところを狙って打ちます。

この練習では、できるだけミスを少なくして、深いボールをコンスタントに打つように意識します。

また、相手のボールが浅かったらポジションを前にして高い打点で打ち込むとともに、深いボールが来たら、ポジションを下げて、防御のストロークを打ちます。



3. ボレーの打ち分け練習

1 人対 2 人のボレー対ストロークの練習です。ボレー側はボレーを左右のコースを打ち分けます。ストローク側はボレー側に向けて打ちます。

この練習でも、できるだけミスを少なくして、ボレー側は深いボールを打つように意識します。

ストローク側はネットミスしないように気を付けて、相手にボレーをさせます。



4. サービスリターン

サービスリターン時に現役部員がスプリットステップをできていなかったため、スプリットステップからの動きを指導していただきました。

- (1) 相手がトスを上げたら、両足で飛び上がり身体を空中に浮かせ、相手がサーブを打つ瞬間には両足で着地して、ひざを曲げて重心を落とす。
- (2) 打点は体の前に。ボールを前でおさえる。相手の第1サーブの時は、テークバックは大きくなくてよい。
- (3) 第2サーブの時は大きなテークバックでも打点を前にできる。
- (4) 練習では、スプリットステップの着地の足音が大きく聞こえるくらい、意識してスプリットステップを踏む。



スプリットステップを意識することで、リターンの一歩目が鋭く動けるようになって、現役部員のリターンは少しずつ良くなっていきました。

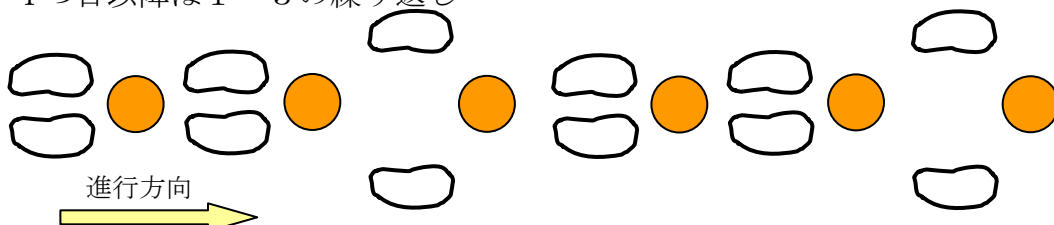
5. フットワークトレーニング

部室棟の1階部分のピロティでフットワークトレーニングを指導していただきました。

(1) スプリットステップ

マーカーコーンを並べて、その間をジャンプして通過していきます。

- 1つ目：両足を揃えて高くジャンプ
- 2つ目：同上
- 3つ目：足を広げて、スプリットステップのように重心を落として着地
- 4つ目以降は1～3の繰り返し

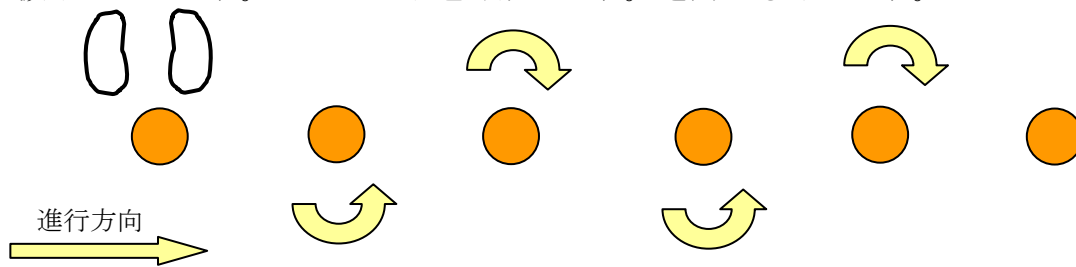




足首を柔らかくして、つま先に重心をかける。そうすることで、スプリットステップ後の1歩目の動きが速くなる。

(2) サイドへのフットワーク

(1)と同様にマーカーコーンを並べて、横向きになってジグザグにコーンをすり抜けていきます。できるだけ速く動きます。逆向きもやります。



この細かい動きを覚えると、ボールへ近づくときに、ボールとの距離の最後の微調整がうまくいくようになる。自分の体にこのような動きを覚えさせる。

6. 本村プロへの質問と回答

現役部員の疑問に対して、本村プロの考えを聞かせていただきました。

(1) 団体戦でのプレーで気をつけることはあるか。

⇒ 団体戦は複数のコートで同時に試合が行われる。自分の試合が簡単に負けると、他のコートに悪影響を与えてしまう。たとえ劣勢であっても、少しでも長くコートに立つように粘り強くプレーする。

コートに立ったら、技術うんぬんを考えるのではなく、今自分にできることを100%発揮することに集中する。

(2) メンタルを強くするためにはどうしたらよいか。

⇒ 毎日、これだけは続けるということを決めて、毎日実行する。

本村プロは起床したら体幹トレーニングを必ず行っている。また、夜は日記をつけている。その日の振り返りをしている。

私生活で何か続ける。一つだけでよい。例えば、毎日 2km のランニングをやる。雨の日でも必ずやる。

私生活で小さなことで構わないので何かをやり続ける。それができないと、テニスでもやり続けることができない。

(3) セットの中で、自分が5-2とリードしている場面で、逆に相手が開き直って、どんどん攻めてきたり、粘り強くなって、そこで決めきれないことがある。相手にもうダメだと諦めさせるようにするには、どうしたらよいか。

⇒ 目の前の1ポイントに集中する。このゲームを取れば勝てるなどと考えると、硬くなってしまう。

セルフトークすることも有効。今、自分は緊張しているなど、自分を見つめる。

また、自分で決断したプレーをすることも大切。中途半端にプレーしてポイントを落とすと、後へ悪影響が残る。後で迷いが出る。事前に自分で決断したプレーをして、結果としてポイントを落としたのであれば、問題ない。

7. 終わりに

今回はストロークの基礎的な練習方法やリターン練習を指導していただきました。さらに現役部員の質問にも答えていただき、たいへん役に立ったと思います。

9月7日～9日に大学王座3部リーグ戦が行われます。この試合には引退している4年生も加わって、3部残留を目指します。

今回のアドバイスを活かして、現役部員は試合に臨んでももらいたいと思います、次回のレッスンは、10月22日(土)13:00開始です。

