

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（19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：11月3日（木）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 5 回目の本村プロ指導を実施しました。大学王座 3 部リーグの試合が終わって、初めての本村プロ指導でした。

本村プロからは次のような激励の言葉をいただきました。

「3部残留、おめでとう。もちろん、これから2部、1部を目指さなければならないが、新チームになって初めて団体戦で勝てた。

勝ちから遠ざかって、何のために練習しているのか、自信が出てこなかったかもしれない。勝つことで、勝つことの喜びを知って、次に向かって頑張っていこう、という気持ちになる。チームとして団結できた。

この勝ちは大きい。これを機にモチベーションも上がってくるだろう。これから2部を目指していこう。」

### 2. サービス練習

現役部員の希望でサービスを見ていただきました。本村プロのアドバイスは、以下のとおりです。

グリップはコンチネンタルグリップで握る。トスの位置が前になりすぎると薄い当たりになる。トスが前にして厚く当てようとするすると回転がかかりにくくなる。

厚く当てるためには、トスを身体の横に上げる。



トスの位置が前になりすぎると薄い当たりになる。



身体をひねって、トスを身体の横に上げる。



身体の横で打つと、厚い当たりになる。

### 3. 浅いスライスボールの処理方法

現役部員から次のような質問がありました。

「 サービスラインの少し後ろに落ちるスライスボールの処理方法を教えてもらいたい。浅いスライスボールを強く打ってネットに引っかけたり、アウトしたりする。」

本村プロの回答は以下のとおりです。

「 自分がボールを打って、相手がスライスで打ってきたら、ボールの軌道によってバウンドを予測して、ボールのところに早く動く。

ボールのバウンドが低くなるので、ボールを厚く打つことは難しい。ラケットヘッドをボールの下に入れて、薄く当てる。前にスイングするのではなく、ラケットを上を抜く。

もしくは、グリップを握り替えて、スライスで返球する。スライスの面を作って、ボールが浮かないように打つ。

状況によって、とっさに判断する。ボールを見ながら、相手の位置を見ながら、判断する。」



ラケットヘッドをボールの下に入れて、薄く当てる。前にスイングするのではなく、ラケットを上を抜く。



グリップを握り替えて、スライスで返球する。スライスの面を作って、ボールが浮かないように打つ。

本村プロから、このような短いボールの練習を通じて、処理方法を身体に覚えさせることが大切なので、ふだんの練習に取り入れて欲しいとのアドバイスをいただきました。

#### 4. シングルのポイント練習

本村プロに現役部員のシングルのポイント練習を見ていただき、アドバイスをもらいました。主なアドバイスは以下のとおりです。

- (1) 高さをうまく使うこと。自分の態勢が不利な場合、高いボールを使って、時間を作って、自分のポジションを戻す。
- (2) リターンをセンターに返球する。リターンを返して、自分のポジションをセンターに戻して、そこからラリーをスタートさせる。
- (3) 相手のポジションが後ろにある場合は、ドロップショットでコートの前側を攻めることも大切。
- (4) 数ヶ月前より、だいぶ成長していると感じる。

ラリーのリズムが良くなっている。まだミスが多いが、このような実戦に近い練習を通じて、ミスを減らしていくこと。

#### 5. ダブルスのポイント練習

上記4の続きとして、ダブルスのポイント練習も本村プロに見ていただきました。

主なアドバイスは以下のとおりです。

- (1) 以前よりも形になってきている。しかし、ボレーミスが多い。
- (2) 自分が守る位置、パートナーが守る位置を把握していれば、相手の打つ場所がなくなり、もっと堅実なダブルスになる。
- (3) リターンでは相手の第2サーブを攻撃する。相手のサービスの癖を読んで、コースを予測する。前に踏み込んで打つ。

また、試合が始まって早い時期にダウンザラインに打っておく。大事な場面で相手がポーチに出にくくなる。

#### 6. 終わりに

練習終了後の本村プロの感想を以下に記します。

- (1) 以前より、練習中に本村プロへの質問が多かった。意欲が出てきていると感じる。これは大切なことである。
- (2) 今回のような試合形式の練習、実戦に近い練習をどんどんやって、ゲームのリズムを身体に覚えさせることが重要である。  
その練習が終わった後に、球出し練習や下半身を鍛える練習をやる。  
以前は、練習の順序が逆であった（先に球出し練習をして、最後に試合形式練習をしていた）
- (3) 試合形式の練習をやれば、リズムが出てくるので、プレーがよくなってくる。

王座3部リーグでの長崎大学戦に勝利して残留したことで、部の雰囲気も少し変わり、練習内容も現役部員のプレーも良くなっているように感じました。

本村プロのアドバイスどおり、実戦練習に時間を多く割いてもらいたいと思います。

次回は、11月26日（土）13：00開始です。

