

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（20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26日（日）13：00－16：20

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

### 1. はじめに

平成 28 年度の 6 回目の本村プロ指導を実施しました。12月に他大学との対抗戦が予定されていることから、それに向けた練習をしました。

現役部員は、以前の本村プロからのアドバイス通り、ふだんの練習ではポイント練習など実戦に即した練習の比率を増やしています。

その成果が徐々に表れているようで、本日の練習を見た本村プロからは「少しずつ上達しているように感じる」と言っていました。

### 2. サービス練習前のボール投げ

現役部員はサービス練習前に、本村プロのアドバイスに従って、ボール投げをして肩のウォーミングアップをしています。

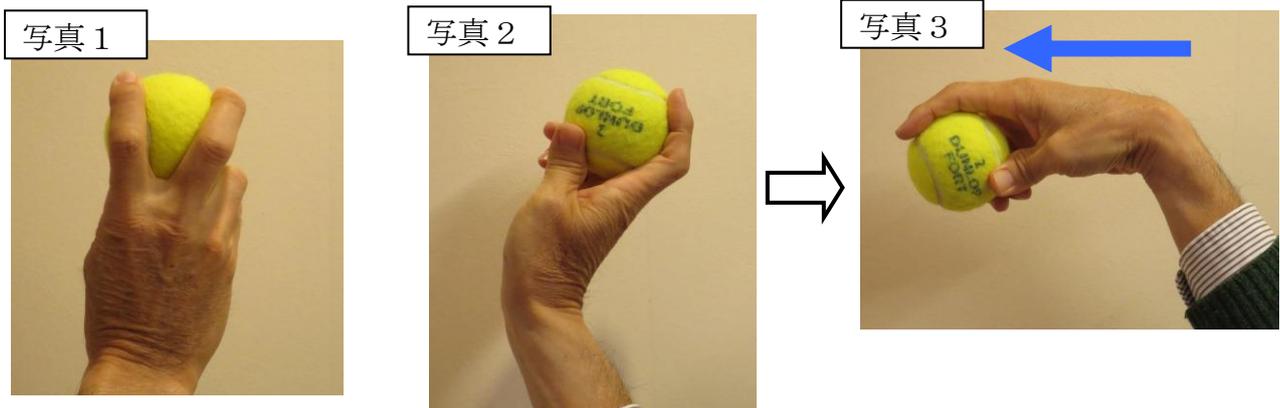
この日は、野球のように真っすぐなボールを投げるのではなく、サービスをイメージしたボールの投げ方について、本村プロに指導してもらいました。

主な内容は以下のとおりです。

- ・手の平がラケット面になったようにイメージして、ボールを丸め込むような感じで投げる。
- ・手首を投げる方向に対して真っすぐ返すのではなく、ラケットでボールを右斜め上方向に擦りあげるようなイメージで、斜め回転がかかるようにボールを投げる。力をぎゅっと入れるのではなく、柔らかく山なりのボールを投げる。
- ・手首を使ってボールを投げない。

#### (1) 普通のボールの投げ方

普通のボール投げでは、写真1のようにボールを握って、写真2→3のようにスナップを利かせて、ボールを投げます。しかし、テニスのサービスの動作では、このような手首の使い方をしません。

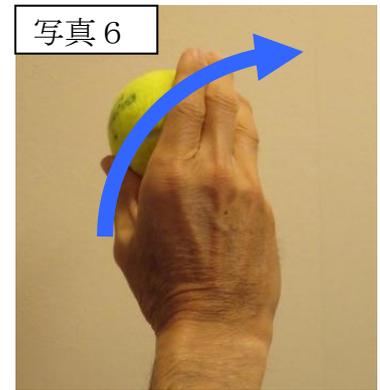


## (2) サービスをイメージした投げ方

サービスをイメージしたボール投げでは、ボールを写真4のように握ります（ボールに指全体を添える感じ）。

ボールを投げる際は、写真5→6のように、手の平がラケット面になったようにイメージして、ボールを丸め込むような感じで投げます。

このとき、ラケットでボールを右斜め上方向に擦りあげるようなイメージで、指全体でボールに斜め回転をかけるようにボールを投げます。



本村プロの実際の投げ方を写真で撮影しました。連続写真でないので分かりにくいかもしれませんが、ボールには斜め回転がかかっていました。

本村プロが投げると、バウンド後にボールが右側に跳ねていました（スピンサーブのように右側に跳ねていました）



## 3. シングルスとダブルスのポイント練習

シングルスは1ゲームずつ、ダブルスはタイブレーク1ゲームのポイント練習をして、本村プロにアドバイスをいただきました。

現役部員から積極的に本村プロに質問する姿も見られ、意識が高まっていると感じました。

#### 4. 本村プロへの質問

現役部員の疑問に対して、本村プロに答えていただきました。

質問1：バックハンドストロークのスイングスピードを上げる方法を教えてほしい。

回答：イメージとしては、フォアハンドは攻撃、バックハンドはコントロール（相手のボールに面を合わせて、攻撃されない場所に返球する）。フォアとバックの両方が攻撃になると、バランスが崩れる（バラバラになる）。

基本的に、フォアで攻撃するために、バックはどのようにコントロールするかを考えるべきである。

本村プロはバックで攻撃するよりも、フォアに回り込んで攻めている。

質問2：相手から速いボールが来た時に、ラリー中に自分にミスが出る。

回答：相手から速いボールが来たとき（相手が7～8割の力で打ってきたとき）は、面を作って合わせる。2割くらいの軽い力で返球すればよい。

速いボールが来た時に、速いボールで返そうとするとミスヒットにつながる。

面を作って、まず返球する。リズムとタイミングを合わせて返球する。

ラケット面の真ん中に当てればボールは飛ぶ。その時、グリップを強く握りすぎるとボールが面に乗らず、回転もかからずにコントロールできなくなる。グリップの握り方を少し緩める（柔らかく打つ）と、ボールが面に乗っかり、ボールに回転がかかる。

ショートラリーからグリップの握る力を意識して練習する。

相手の速いボールには、5～6割くらいの力で打ち返す。

#### 5. 終わりに

12月に以下の対抗戦を予定しています。

12月 3日～4日 京都大学

11日 福岡教育大学

この2校は今年の夏から秋にかけて対戦し、いずれも負けています。（七大戦で京都大学に敗戦、大学王座3部リーグで福岡教育大学に敗戦）

本村プロからのアドバイスは以下のとおりです。

- ・勝つことも大事だが、今やれること、自分の持っている力を出し切ることが大切。特別なことはしなくてよい。
- ・調子が悪くても、完璧を求めすぎずに、今できることに集中して、ベストを尽くす。試合で出来なければ、また練習すればよい。
- ・練習で出来ないことは試合でも出来ない。
- ・今度の対抗戦を通じて、レベルアップを図ってほしい。

次回は、2月または3月に実施する予定です。

以上

