

平成 29 年 3 月 2 日
H28 卒 浅野 道春

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（第 21 回）

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：2 月 23 日（木）13:00-17:00

場所：九州大学伊都テニスコート

1. はじめに

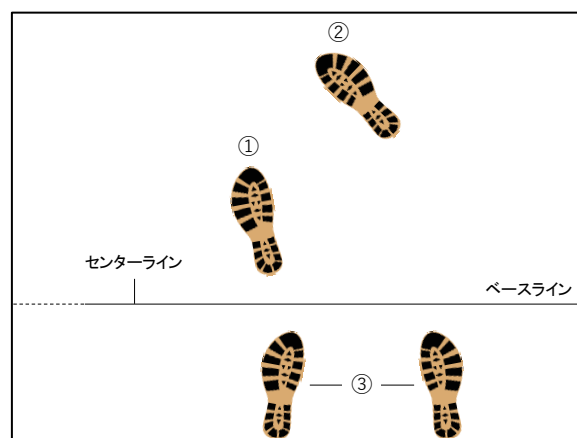
先日の東京大学との定期対抗戦での反省点をまとめ、各人の課題を克服することを目的として練習会を行いました。今回から伊南佳祐（工学部 物質科学工学科）新キャプテンのもと、新たな体制での活動が開始し、部員全員がフレッシュな状態で練習に参加していたように思います。

2. 練習内容

サービス

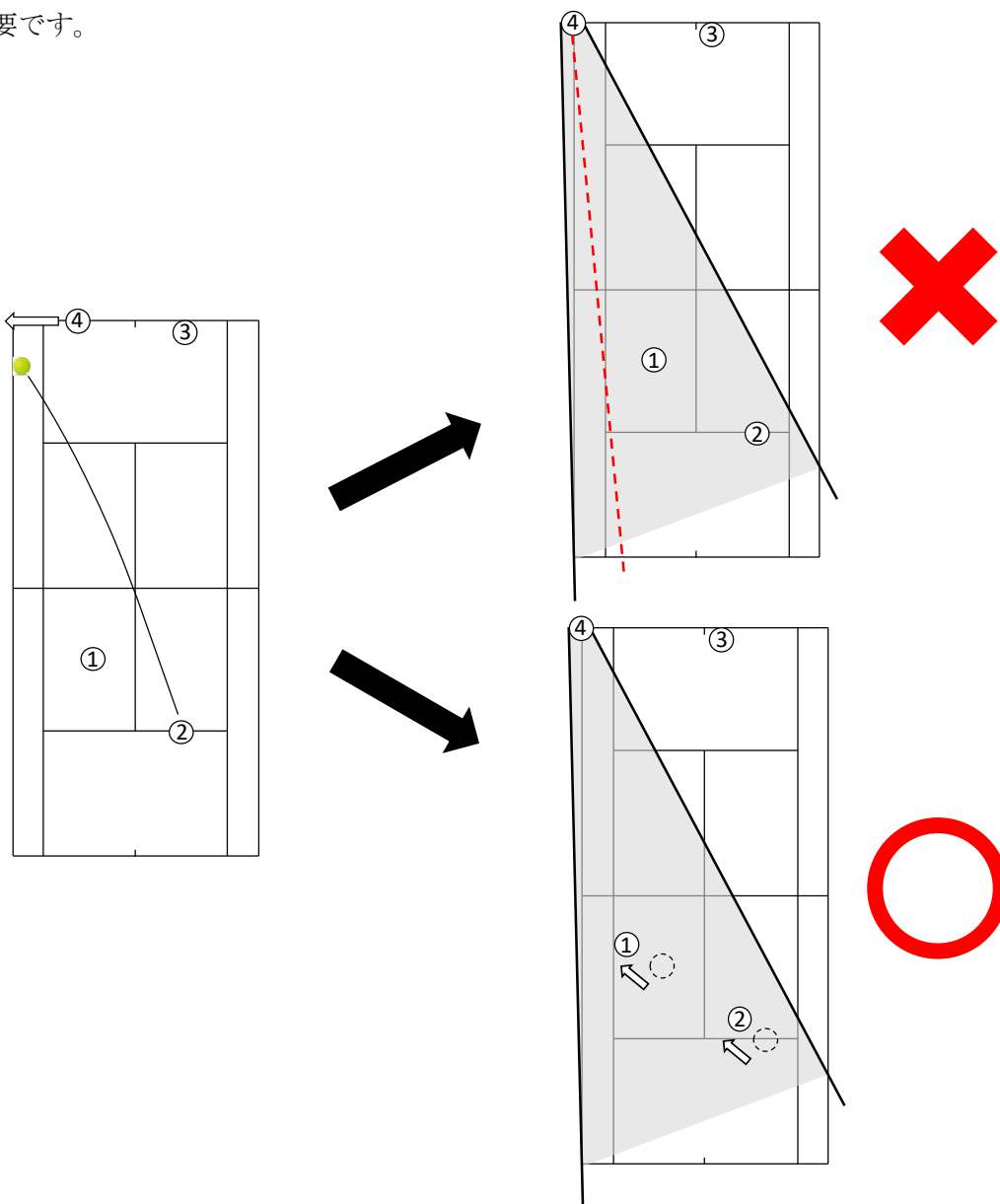
- ・トス位置の矯正：サービス時トスの位置が極端に前（相手より）になっている部員が多いとご指摘をいただきました。この場合リストをうまく使えず、ボールに回転をかけることができないためサービスの確率が悪化する原因になります。本村コーチによるデモンストレーション後、各自トスの位置を見直しました。正しい位置にトスすることにより、ボールに回転がかかるようになったことに加えてサービス時の姿勢も良くなり、サービスの確率が大きく向上しました。

- ・着地後のステップ：多くの部員はサービスを打ったあと棒立ちで球の行方を確認しています。これでは相手のリターンに素早く対応することはできません。サービス後の基本的な動作は、右利きの場合は、右図で示すように、左足で着地後（①）、前に出した右足で後ろに蹴り（②）、素早くベースラインの後ろでスプリットステップを踏みます（③）。これらの動作により、サービス後の動作がスムーズになります。



ダブルス

- ラリー中のポジション：ダブルスでのラリー中のポジショニングについて教えて頂きました。ダブルスで重要な動きは、打球方向につめることです。これにより相手の打てるコースを無くすことができます。打球方向につめる動きを、2 ボレー、2 ストロークの状態を想定して図を用いて解説します。左図のように、②がワイドに打った場合、④は着色した範囲の中からコースを選択します。右側上段のように①、②が動かなければ赤い点線の左側に大きなスペースが生じ、そこに打たれた場合ポイントを取られる確率が高くなってしまいます。しかしながら、右側下段のように①、②が打球方向に移動してポジションをとれば、④の打つスペースを消し、プレッシャーをかけることができます。このような動きを一球ごとに行うことがダブルス勝利の鍵となります。今のところ動きが遅く、長時間動ける体力も不足しているため更なる練習が必要です。



ストローク

・フォアハンドストロークの振り抜き：第13回目の5と同様の練習を新入部員に行っていただきました。やはりこの練習には即効性があり、球出しをした私が恐ろしく感じるようなボールが返ってくることが多々ありました。このイメージが体に染み込むとストロークのレベルが格段に向上すると思われます。

3. 終わりに

春からのシーズンに向け、各人の目指すテニスに近づくためにひたむきに練習に取り組んでいると思います。個々の意識の高さがテニス部全体に波及しており良い雰囲気だと感じました。春季からの結果に期待が持てます。

以上

