

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（22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：4月16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 29 年度の最初の本村プロ指導を実施しました。4月になって新入部員が6名入部（4/16時点、すべて男子）しました。

今回は現役部員が「武器になるフォアハンドストロークを身につけたい」と要望したので、フォアハンドストロークを中心に指導していただきました。

2. ボールとの距離感を保つ

ラケットの遠心力でボールを打つと、ボールに伸びが出る。身体の前でラケットが返る所でしっかりヒットすれば、それほど力を入れなくても、ボールに伸びが出る。

力を入れすぎると、ボールが失速して伸びが出ない。

ラケットを振るためにはスペースが必要なため、自分とボールの間に一定の距離を保つ。



ボールとの距離感を保ち身体の前にスペースを作る。



ボールが来たら、右足をセットして、身体をひねる。ボールとの距離感を作って、その空間でスイングする。



打点が近くなってしまうと、遠心力を使えなくなる。回転もかけづらくなってしまう。（右の写真のとおり）



3. 身体の軸がぶれないように打つ

身体の軸がぶれると力がボールに伝わらない。

ラケットをムチのように使うと、ボールに回転がかかり、ベースライン付近でボールが落ちる。



身体の軸を一定に保つ



身体の前でラケットが返る所でしっかりヒットすれば、それほど力を入れなくても、ボールに伸びが出る。



4. スクエアスタンスについて

昔のクローズドスタンス（スクエアスタンス）で教えていたが、今はセミオープンスタンスで打つのが主流。

スクエアスタンスでは体幹を使えない。

ただし、短いボールが来た時には、スクエアスタンスで入っていく

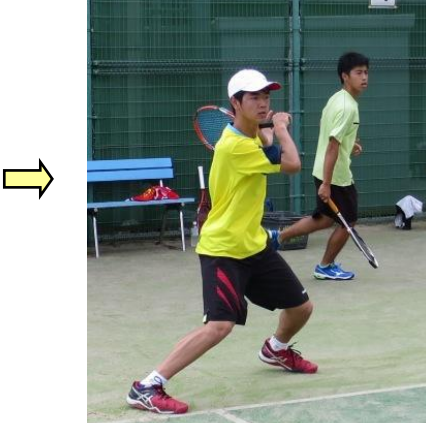


5. 球出し練習（その1）

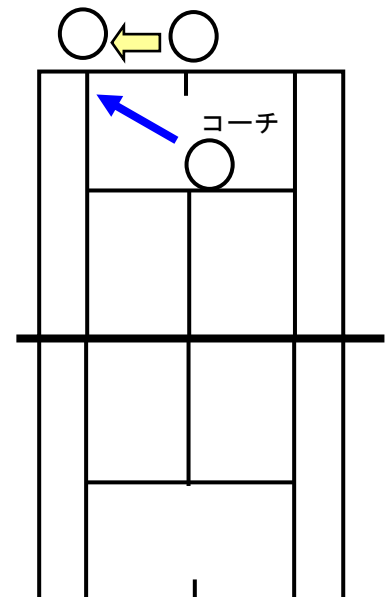
フォアハンドの1球打ち練習。コーチが手で球を出す。右足をセットして、ボールとの距離感を保つ。打ち終わったらすぐにセンターに戻れるよう、右足で踏ん張って止まる。



右足をセットして、ボールとの距離感を保つ。



右足で踏ん張って、すぐにセンターに戻る。



6. 球出し練習（その2）

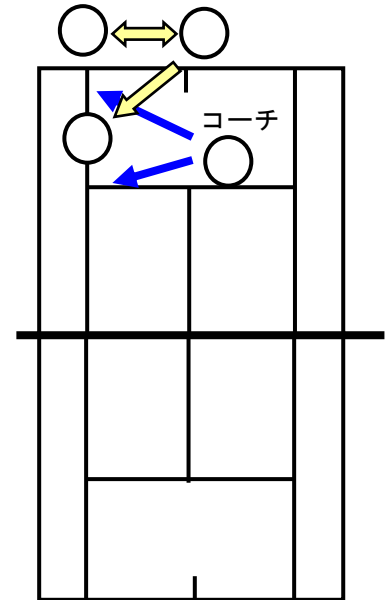
2球打ち練習。センターからスタート。

1球目はサイドに球を出して、その1と同じ打ち方。打ち終わったらセンターに戻る。

2球目はサーブライン付近のチャンスボール出す。体重を前に乗せて、決め球を打つ。



1球目を打ち終わったら、センターに戻る。



コーチがサーブライン付近にボールを出す。



前方に移動して、チャンスボールを決める。

7. 球出し練習（その3）

4球打ち練習。センターからスタート。

1球目はサイドに走る。2球目はサーブライン付近。

3球目はベースライン後方に走る。深く返球する。

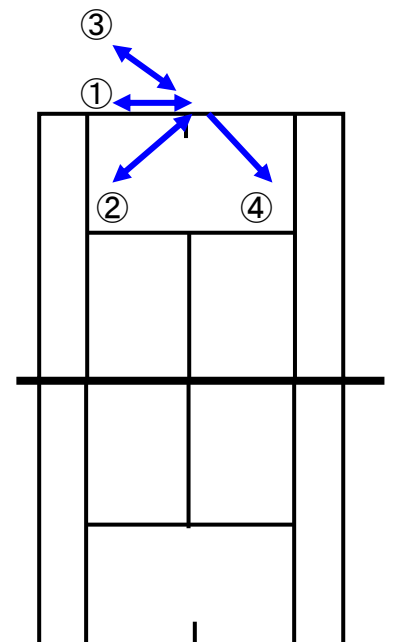
4球目は回り込みフォアのチャンスボール。



3球目は体重が後方に流れないように、右足で踏ん張って打つ。



4球目は回り込みフォア



8. ピンポンラリー

以前も教えてもらったピンポンラリーを行いました。

最初は1球打ち終わると、後ろの人と交代

4人が1面に入り、2人と2人に分かれる。

(1) 第1ステップ

1球打ち終わったら、後ろの人と交代する。

このステップでは長くラリーを続けるために、スピードをコントロールして、ミスを少なくする。

ラリーを続けるリズムを体感する。

(2) 第2ステップ

1人が2球打ったら、後ろの人と交代する。

(3) 第3ステップ

ポイント練習を行う。10ポイント先取。

1人が1球打ったら、後ろの人と交代する。

(4) 第4ステップ

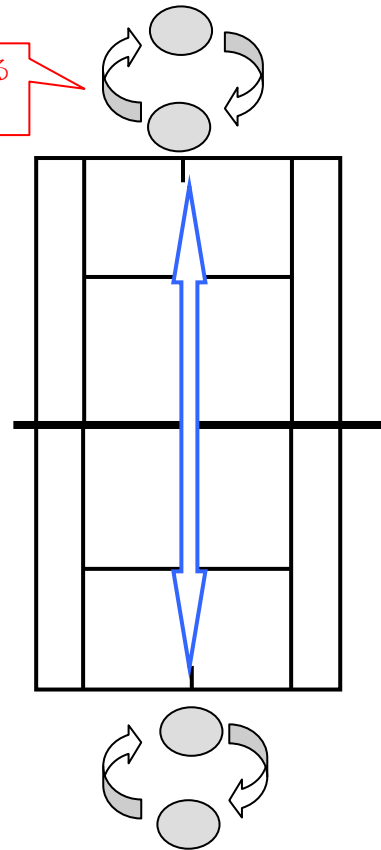
ポイント練習。10ポイント先取。

1人が2球打ったら、後ろの人と交代する。

(5) 第5ステップ

ポイント練習。12ポイント先取。

ネットプレーでポイントを決めたら、2ポイント取得。ノータッチのエースも2ポイント取得。



9. 終わりに

新入部員が6名入部（当日は1名が捻挫のため欠席）しました。そのうち2名がインターハイに出場しています（大分県、宮崎県の代表）。あと4名ほど入部する可能性のある人がいるそうです。右下の写真は、1年生の5名と本村プロです。

新しいメンバーが加わったことで、部の雰囲気も良くなってきました。クラブ総会で現役部員とプレーするのが楽しみです。

次回は、5月20日（土）13時開始予定です。



