

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（23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：5月21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 2 回目の本村プロ指導を開催しました。5 月の中旬に九州学生春季テニス選手権が行われ、九大テニス部からは久しぶりに本戦まで勝ち上がった選手が出ました。

（シングルス 2 名、ダブルス 3 ペア）しかし、本戦ではすべて 1 回戦負けでした。

今回は試合が終わって、現役部員各自が試合内容を振り返り、改善したいと思ったことを本村プロに指導していただきました。

2. サービス

現役部員は、春季学生選手権のシングルの試合でサーブキープができずに一方的に敗れたケースがあったので、シングルのサービスゲームでの組み立てを教えることが欲しいと本村プロに要望しました。最初にサーブを指導してもらいました。

サーブを打つときには、ラケットの縦のストリングスで、ボールに回転をかけることを意識する。

インパクトの瞬間に、グリップをグッと握るのではなく、ボールの振動をグリップで感じるくらいに柔らかく握る。

グリップを強く握ると、ボールに回転がかからず、ボールを弾いてしまい、コントロールが難しくなる。



ボールを投げる際にボールが指先を離れるポイントで打つと遠心力を使える。

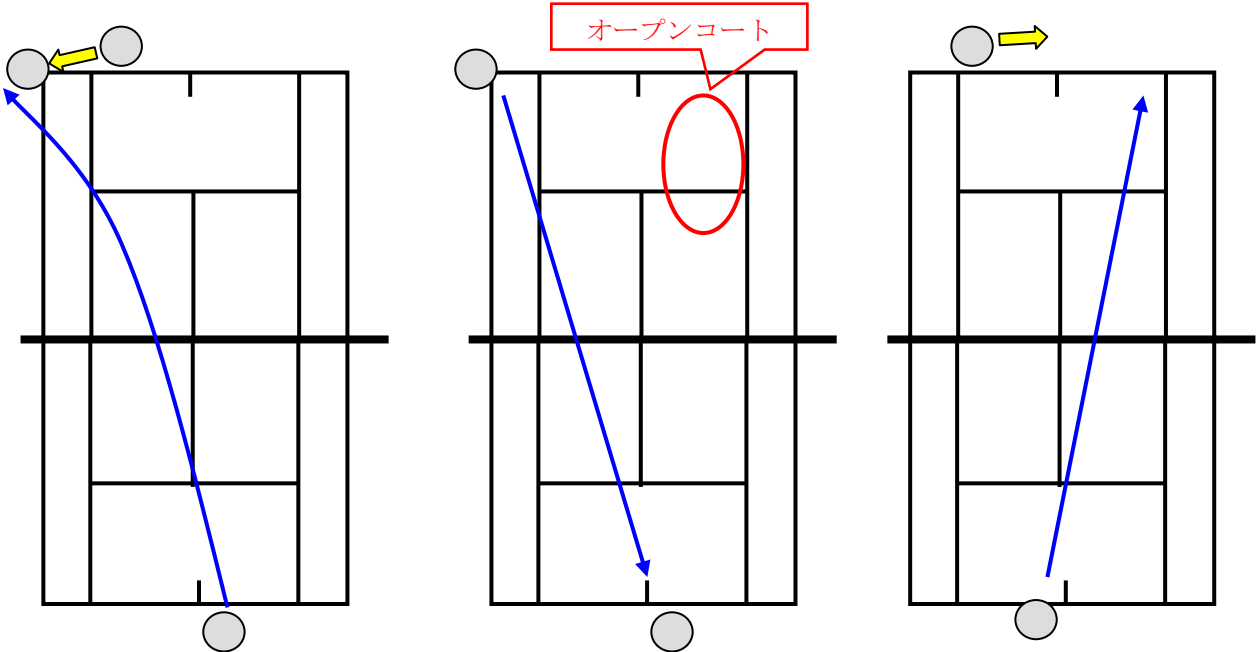


ラケットの縦のストリングスで、ボールを下から持ち上げるように回転をかける。

3. シングルの試合の組み立て

シングルスでポイントを取るパターンを教えて欲しいとの現役部員の要望に対して、本村プロからサービスからの組み立てを教えてくださいました。

(1) デュースコートからの組み立ての一例



1. デュースコートからワイドにサーブを打って、相手を左に振る。

2. 相手のリターンが返ってくる。右側にオープンコートができています。

3. フォアに回りこんで、相手のオープンコートにフォアで攻撃する。



センターマーク

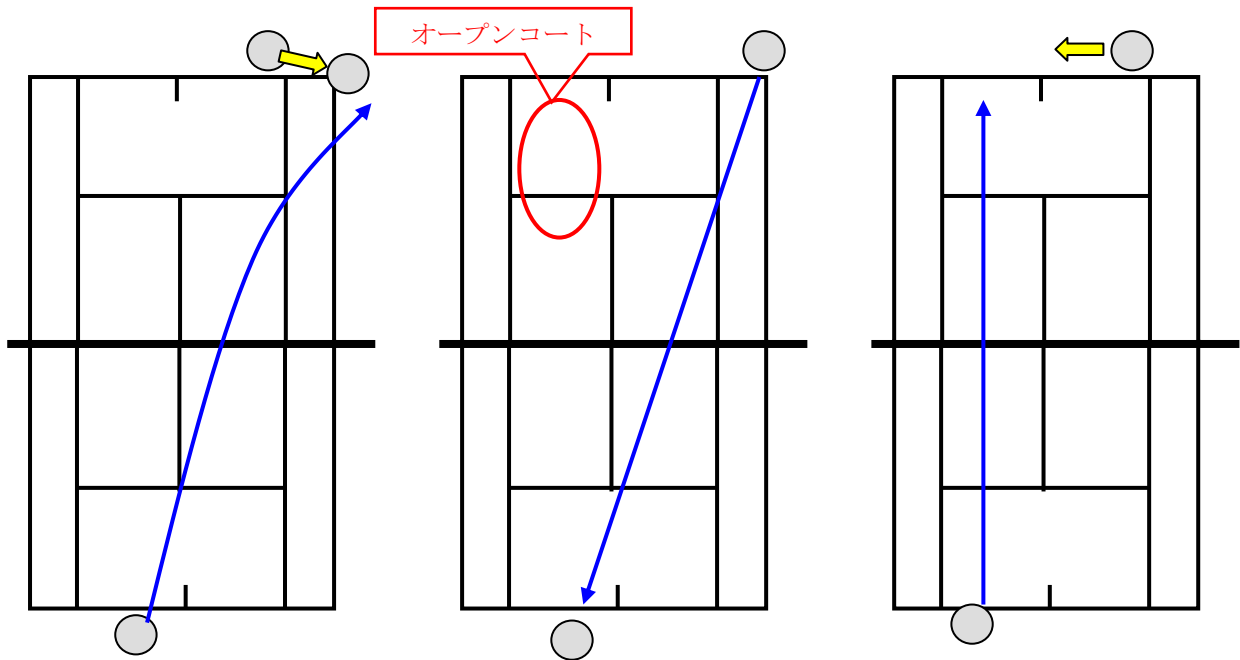
デュースコートからサーブを打つときは、センターマークの近くに立つ。相手のリターンをできるだけフォアで打つため。



センターマーク

センターマークから離れてサーブを打つと、相手のリターンをフォアに回りこみにくくなる。

(2) アドコートからの組み立ての一例



1. アドコートからワイドにサーブを打って、相手を右に振る。

2. 相手のリターンが返ってくるが、左側にオープンコートができています。

3. フォアに回りこみ、相手のオープンコートにフォアで攻撃する。



センターマーク

アドコートからサーブを打つときは、センターマークから離れて打つ。相手のリターンをできるだけフォアで打つため。



フォアハンドで打つための空間を作る。

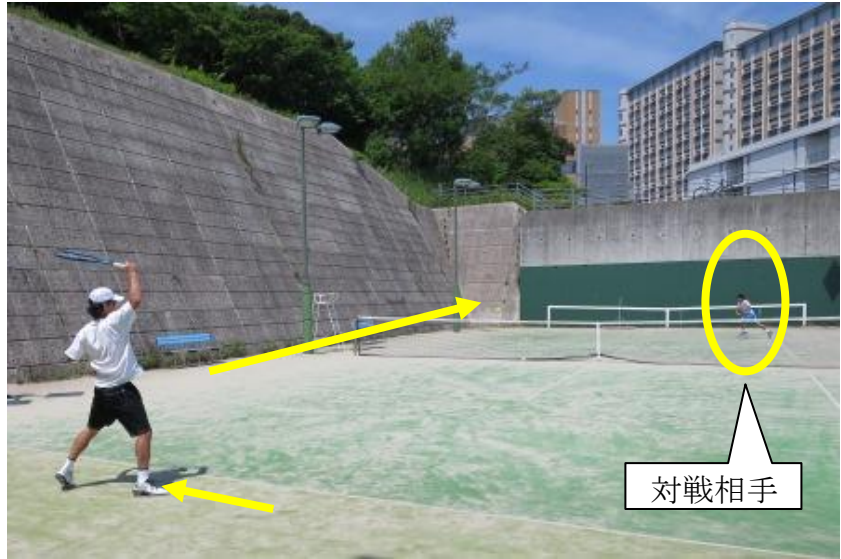
センターマーク

センターマークから離れてサーブを打つと、フォアに回り込みやすくなる。

相手のリターンがどこに返ってくるのか分からないので、いつもこの組み立てを使えるわけではありません。しかし、このような組み立てを覚えておくと、試合中に困ったときに、この組み立てを思い出してプレーして、自分のペースを取り戻すことができます。



センター
マーク



対戦相手

センターマークから少し左側に立って、ワイドにサーブを打つ。

相手がリターンしてきたボールを、フォアに回りこんで、オープンコートに打つ。

4. 現役部員の質問コーナー

(1) フォアハンドストローク

本田君の質問：フォアハンドを腕だけでコントロールしていて、手打ちになる。

本村プロ回答：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。力を抜いてラケットを振り出し、身体の前でラケットが返る所でヒットすれば、それほど力を入れなくても、ボールに伸びが出る。

本村プロが本田君のグリップに手を添えて、ラケットの振り出しのイメージを伝えました。その後、本田君が実際にボールを打ってみると、打球音が大きくなり、ボールの伸びが違っていました。



(2) 深いボールの返球方法

梶本君の質問：相手のボールがベースライン付近に深く返ってきたときに、それを相手コートに深く返球したいが、どうしても浅くなってしまふ。どうしたら、相手コートに深く返球できるか。

本村プロ回答：相手の深いボールに対して早く下がって、ボールとの距離感を保ち、十分スイングできるスペースを作る。スピンを多めにかけて、山なりのボールを返球する。



ボールと身体が近すぎると、十分なスイングができずに、ボールが浅くなる。



正しい打ち方：
ボールと距離感を保ち身体の前にスペースを作る。そうすることで十分なスイングが可能となる。ラケットを上へ抜くことで、回転がかかる。



正しい打ち方を習った梶本君は、相手の深いボールに対して、確実に相手コートに深く返球できるようになりました。

(3) 両手打ちバックハンドストロークのフェースアップ

豊國君の質問：相手がスライス回転の低く弾むボールを打ってきたときに、両手打ちバックハンドでうまく処理できない。

本村プロ指導：ラケット面を少し上向きにして、少ない力で返球できるようにする。ラケット面が下向きになると、ラケットヘッドスピードを上げないとボールがネットを越えない。かなりの力を要するので、長い試合になると疲れてしまう。



ラケット面を上向きにして打つと、少ない力でボールを持ち上げられる。

右の写真のように、ラケット面を伏せて（下向きにして）打とうとすると、ボールを持ち上げるのに大きな力が必要となる。試合時間が長くなると、ミスが増えてくる恐れがある。



豊國君は面を上向きにすることで、相手の低く滑ってくるスライスボールをうまく返球できるようになりました。



5. 今後の予定

7月上旬に七大戦が名古屋で開催されます。現役部員の活躍に期待しています。次回の本村プロ指導は、7月9日（日）午前9時開始です。

