

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（24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：7月9日（日）9：00－13：10

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 3 回目の本村プロ指導を実施しました。

当日は朝から雨が降っていたので、最初はテニスコート横の部室棟の 1 階ピロティでフットワークトレーニングを指導してもらいました。10時過ぎには雨がやんだのでテニスコートで指導を受けました。

6月30日～7月2日に行われた七大戦では、残念ながら最下位でしたが、ダブルスではポイントをリードするなど少しずつ上達しているようです。

この日は七大戦の反省として、現役部員から次の2点があげられましたので、本村プロに指導していただきました。

(1) 腰高のためラリーでミスが出てしまう。

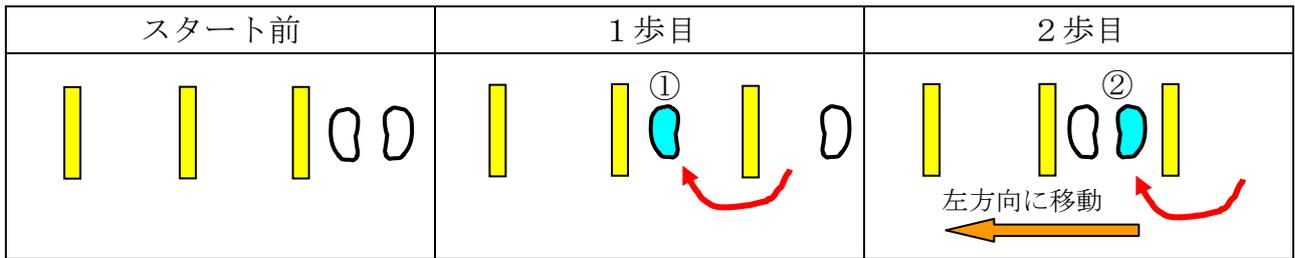
(2) サービスゲームはキープできるようになってきたが、リターンゲームでポイントを取れずに相手に簡単にキープされてしまい、どこかでブレイクされて試合に負けてしまう。(シングルスもダブルスも)



2. フットワークトレーニング

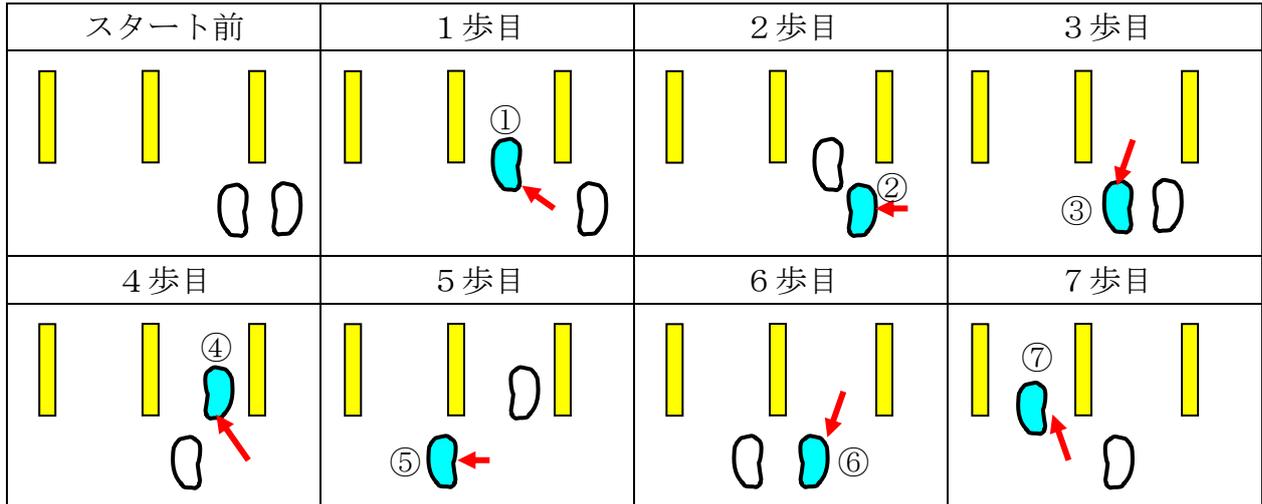
(1) サイドへの細かいフットワークドリル

横方向への細かい足の動きを鍛えるドリルです。



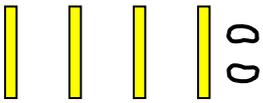
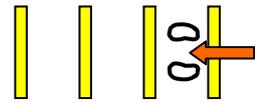
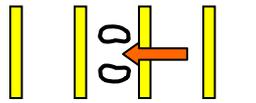
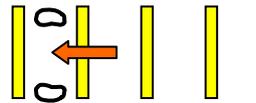
(2) アジリティドリル

図にすると少々複雑ですが、やってみると簡単です。



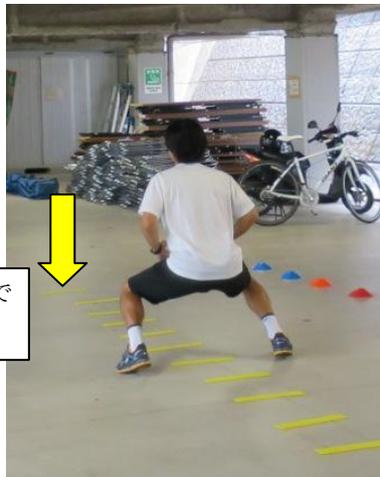
(3) ジャンプドリル

足首の力で地面を蹴り上げてジャンプします。1、2歩目はひざを深く曲げません。3歩目は足幅を広げて、ひざを深く曲げて着地します。

スタート前	1歩目	2歩目	3歩目
			
	両足は肩幅の広さ	両足は肩幅の広さ	足幅を広げて着地



足首のばねで蹴り上げる

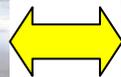


このドリルをやることで、かかとが自然に少し上がって、少し内股で親指の内側に重心がかかり、身体の重心が低くなります。

(4) 椅子に座った状態からのストロークフットワーク

椅子に座って待ちます。コーチの指示する方向に動いて、ストロークの素振りをして、また椅子に戻ります。椅子に戻るときはサイドステップではなく、クロスオーバーで戻ります。

腰を落とした状態からスタートするので、重心が低くなります。

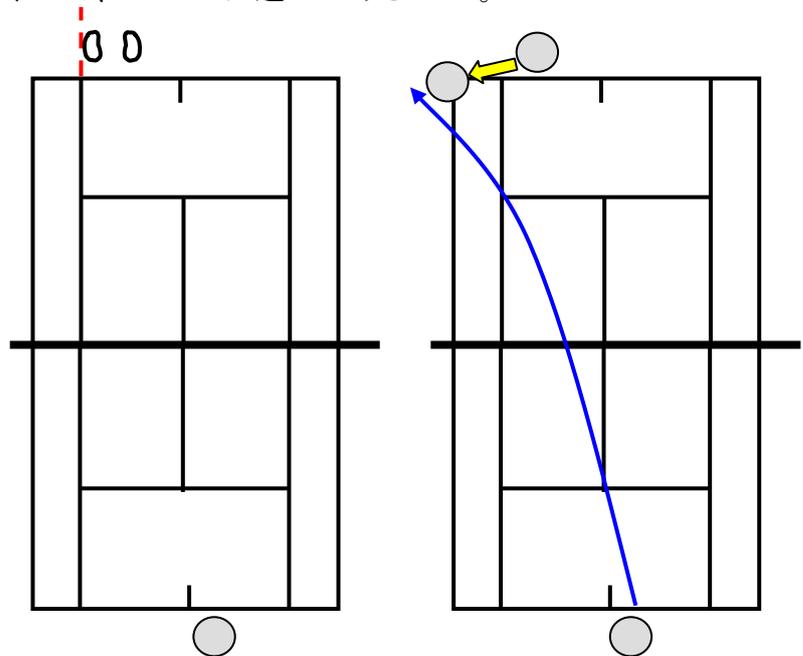


3. サービスリターンの立ち位置

デュースサイドでのサービスリターンの立ち位置を指導してもらいました。

最初に近江君が立った位置は、シングルのサイドラインの延長線よりコートの中の中心側でした。

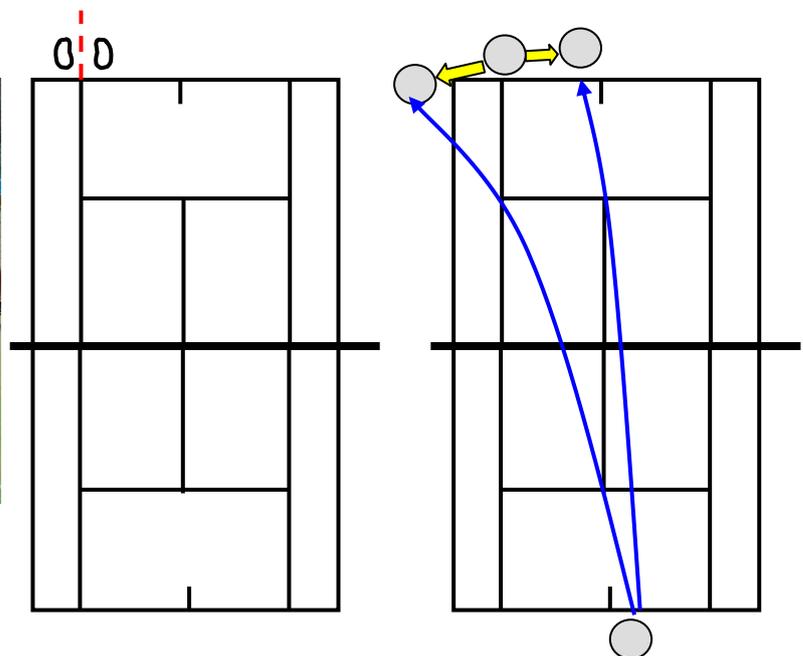
しかし、この位置ではサイドライン際に来るスライスサービスに対応できません。ボールがどんどん外側に切れていくので、ボールに追いつけません。



次に本村プロに指導していただいて、立ち位置を修正しました。シングルのサイドラインの延長線の外側に右足をセットします。この位置で構えると、サイドライン際に来るスライスサービスに対応できます。

また、センターに来るサービスにも届きます。相手が右利きの場合、センターに入ったサービスはバウンド後、レシーバーに近づいてくるので、届きます。

このようにリターンの立ち位置を少し調整するだけで、相手のサービスに対応することが可能となります。



4. サービスリターンの打ち方

サービスが飛んできたら、右足に体重を乗せて、ためを作ります。

いきなり前に行くのではなく右足にためた力で斜め前に踏み込んでリターンします。

右足でためを作ること、相手のサービスにタイミングを合わせることができます。



1年生の伊南陽介君のリターンです。斜め前方に踏み込むことで、体重の乗ったリターンを打っていました。



リターンを打つ際は、打点が身体の前方になければなりません。(右の写真のように)

そのためには、テークバックを大きくしないように気をつける必要があります。



バックハンドのリターンも同様に、軸足である左足でためを作って、踏み込んで身体の前方でリターンします。



5. サービス

次にサービスの指導をしてもらいました。

過去にも指導してもらっていたように、つま先をネットに向けて、上体のひねりを使って打つ練習をしました。

下半身がぶれないので、ふだんよりボールに力が伝わる感覚を感じ取ります。



6. 今後の予定

7月20日ごろ～8月上旬は学生の前期試験期間になります。

その後、8月17日～27日に九州学生夏季選手権が開催されます。

そして、9月6日～8日が大学王座3部リーグになります。

今年の6月の対抗戦では、2部リーグの熊本大学に勝っています（九大7－4熊大）ので、3部リーグでの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、8月26日（土）午前9時開始です。