

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（26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）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 5 回目の本村プロ指導を実施しました。9 月以降、1 年生男子部員が 2 名増えて、1 年生は 12 名になりました。

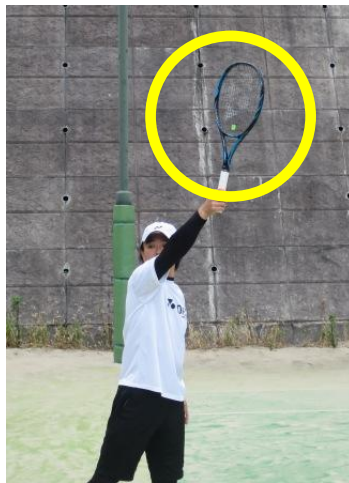
今回はこれからの冬の期間に練習するためのメニューを教えてくださいました。

### 2. サービス

最初にサービスを指導していただきました。アドバイスは以下のとおりです。

トスが前（ネット方向）に上がりすぎると、手首を利かせてスピンをかけることができません。トスが前に上がり過ぎないように注意します。

【トスが前（ネット方向）に上がった場合】



トスが前に上がると、打点位置でラケット面が左側を向いてしまうため、ボールが左方向に飛んでいきます。

ボールをサービスボックスの方向にまっすぐ飛ばそうとするなら、手首の角度を調整して、面の向きを変える必要があります。そうすると、手首を利かせにくくなって、ボールに回転をかけにくくなります。

【トスをベースラインの少し内側に落ちるくらいに上げた場合】



トスの  
落下位置



トスが前に上がりすぎていないので、打点位置でラケット面がサービスボックスの方向に自然と向きます。このため、手首を利かせて、いろいろな回転をかけやすくなります。



【自分とボールの間に一定の距離を保つ】

ラケットを振るためにスペースが必要なので、自分とボールの間に一定の距離を保ちます。



トスの位置は前後方向だけでなく、左右方向にも気をつけます。ボールとの距離感を保って、身体とボールの間にスペースを作れるような位置にトスを上げます。

トスの位置が身体に近すぎると、窮屈な打ち方になってしまいます。

【グリップを握る力】

インパクト前にラケットを強く握り締めると、ラケット面がボールを強く弾いてしまって、ボールに回転がかかりません。インパクト前はラケットをゆるく握っておいて、インパクトの時に自然に軽くラケットを握る程度で打ちます。

### 3. ピンポンラリー

最初は1球打ち終わると、後ろの人と交代

以前も教えてもらったピンポンラリーを行いました。

4人が1面に入り、2人と2人に分かります。

#### (1) 第1ステップ

1球打ち終わったら、後ろの人と交代します。

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、ミスを少なくします。

ラリーを続けるリズムを体感します。

#### (2) 第2ステップ

1人が2球打ったら、後ろの人と交代します。

#### (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、後ろの人と交代します。

#### (4) 第4ステップ

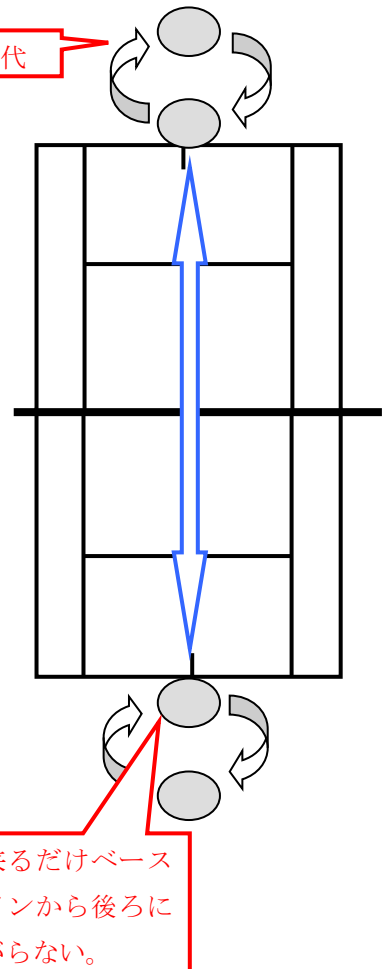
ポイント練習。10ポイント先取。

1人が2球打ったら、後ろの人と交代します。

#### (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。



ボールを打ったら後ろの人と入れ替る



後ろの人も足を止めない

#### 【注意事項】

打ち終わって後ろの人と交代する際、相手に背中を向けなくて、相手を見ながら交代します。





ピンポンラリーをすることで、ボールを打つリズムが少しずつ良くなっていました。また、ポイント制にすることで、何とか相手コートに返球しようとしたり、ノータッチエースを狙いにいくなど、実戦に近い練習になっていました。

#### 4. 終わりに

11月18日に京都大学との対抗戦（京都大学にて）がありましたが、今度の土曜日（12月2日）には東京大学との対抗戦が行われます（伊都キャンパステニスコート）。この試合が終わると、しばらくは試合がありません。冬の間、各自が取り組むべき課題を明確にした上で、しっかり練習してもらいたいです。

現時点での部員数は、1年生12名、2年生8名、3年生5名、4年生1名の合計で26名です。普段の練習ではコートを4面しか使えないので、今回教えていただいたピンポンラリーなどを組み合わせて効果的な練習をするとともに、以前、寺崎トレーナーに指導していただいたトレーニングにも継続的に取り組んでももらいたいと思います。

次回は1週間後の12月3日（日）9時開始予定です。

