

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（27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：12月3日（日）9：00－12：50

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

### 1. はじめに

前日の12月2日に伊都キャンパステニスコートで東京大学との対抗戦を実施し、九大が7－4（複3－1、単4－3）で勝利しました。七大学戦の対戦校との試合で久しぶりに勝利して、現役部員も自信を深めたようでした。

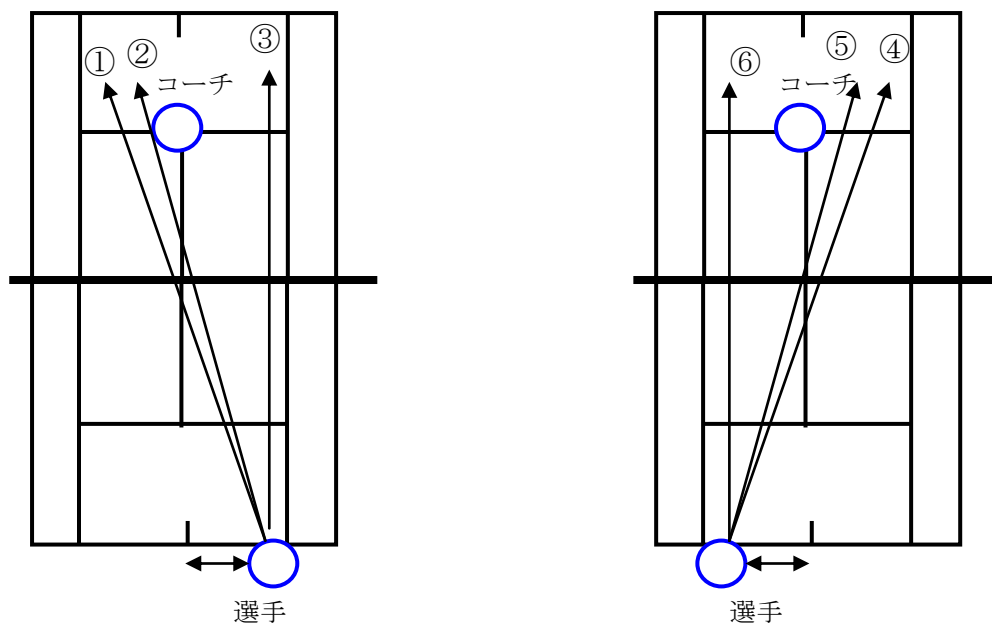
今回は東大戦での反省事項を踏まえて、現役部員が改善したい事項を本村プロに伝えて、技術的なアドバイスをいただきました。

### 2. シングルスでのストレート打ち

東大戦のシングルスでの反省です。クロスラリーが続いている中で、ストレート（ダウン・ザ・ライン）に打って主導権を握ろうとしましたが、そのストレートショットが甘くなって、主導権を握れませんでした。このため、ストレートショット精度を高めるための練習方法を指導していただきました。

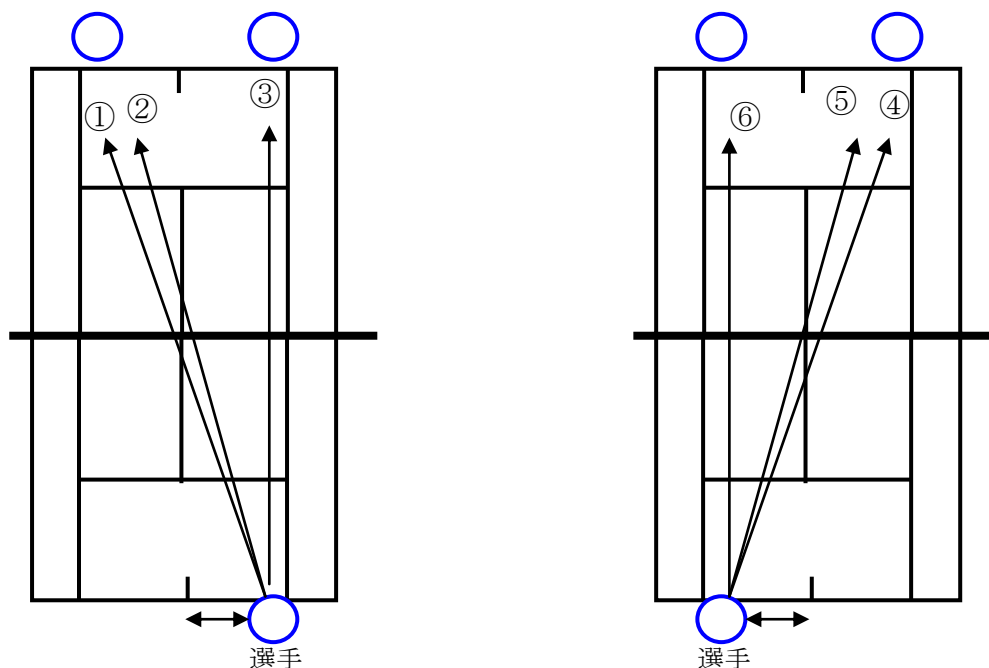
#### （1）球出し練習

コーチが球出しします。フォアハンドでクロスに2球打って、3球目をストレートに打ちます。4、5球目はバックハンドでクロスに、6球目をストレートに打ちます。



## (2) 2対1のストローク練習

選手3人がコートに入ります。1人側が最初にフォアハンドでクロスに2球、ストレートに2球打ち、その後バックハンドでクロスに2球、ストレートに2球打ちます。ラリーが続く限り、これを継続します。(2人側は常にクロスに打ちます。)



最初はラリーの速度を抑えて、この練習でのラリーのリズムをつかみます。その後、少しずつラリーのスピードを上げていきます。ボールの速度は遅くても、足の動きがゆっくりにならないように注意します。自分の打点にすぐ入ることを意識します。

## 3. シングルスでのボレー

次もシングルスでの反省事項です。ベースラインから内側に入った位置で、ボレーをしようとする時、ボールをうまくコントロールできずに、ボールをネットに掛けたり、ボールが浮いて相手に逆襲されていました。

ベースラインから内側に入った位置でボレーをする場合は、肩を中心としたスイングでボレーをします。球足の長いボールを打つ必要があるため、スイングが長くなります。



ラケットをボールの後ろにセットしたら、下半身の力でボールを運びます(足でボールを持っていくイメージ)。ラケット面が上を向いているので、ラケットを打つ方向にまっすぐに出せば、ボールがネットを越えて相手コートに飛んでいきます。



ラケット面を少し上向きにすることで、自然とボールが斜め上方に飛んでいきます。ボールをコントロールするには、スイングの途中でラケット面を変えません。



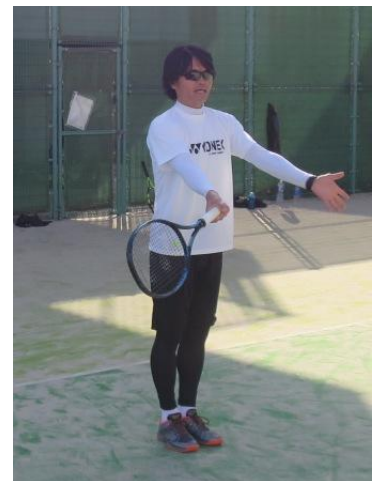
スイングの途中でラケット面が変わると、コントロールが不安定になります。



ラケットを大きく引くと、ボレーが難しくなります。



ラケットは自分の身体の後ろに引かないような意識が大切です。



ボールを身体の前で打つことで、力も加わりやすくなります。

### コート内での立ち位置によるスイングの使い分け

コート内での立ち位置によって、スイングの支点を変える必要があります。



ベースラインの少し内側の位置では、肩を中心にしたスイングをします。



サービスライン付近では肘から先のスイングです。





ネットに近い位置では、手首から先だけの動きで打ちます。大きくラケットを引くと、ミスの原因になります。

#### 4. セカンド・サービス

試合中、セカンド・サービスでラケットを振り抜けずに、ダブルフォルトをしてしまうという反省事項があったので、セカンド・サービスの打ち方を教えていただきました。

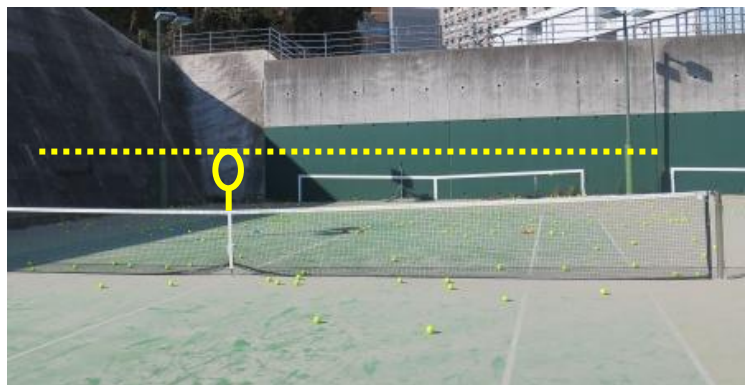
本村プロが強調していたのは、下半身からの動き（運動連鎖）を止めないように打つことです。ゆっくりとしたスイングでもよいので、一連の動きを止めないこと。そして、ボールに回転をかけることです。

下半身からの動きが一度止まってしまうと、そこから再始動しようとしたときに、パワーが必要となりますが、一度止まると下半身からのパワーを伝えることができません。



下半身から始動して、その動き（運動連鎖）を止めないようにスイングします。

セカンド・サービスが浅くならないように、ネットからラケット1本分上方に仮想の線を想定して、そこにボールを通すようにイメージして打ちます。



## 5. フォア側に大きく振られたときのスライスショットでの返球

試合中に相手にフォア側に大きく振られたときには、トップスピンの返球ではなく、スライスショットで何とか相手コートに返球しなければなりません。

ポイントは、ラケット面を上向きにし、ラケット位置を決めておいて、柔らかく打つことです。スライス回転で返球することで、時間を稼いで、その間に自分はセンターポジションに戻ります。

まずは、相手コートに確実に返球して、相手の次のショットに備えます。



ラケット面を上向きにして、ボールの後ろにラケット位置を決めます。



ラケット面の角度を保持して、柔らかく打ちます。

## 6. 終わりに

東京大学との対抗戦に勝利して、いい形で今年を終えることができました。この試合での反省事項を踏まえて、各自が冬の間をしっかり練習してもらいたいです。

OBのみなさまには、初打ちの際に現役部員の成長を是非確認していただきたいと思います。次回は平成30年2月18日（日）9時開始予定です。

