

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（28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：平成30年2月18日（日）9：00－13：00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

### 1. はじめに

今年の2月にテニス部の幹部（主将、副将、主務）が交代しました。

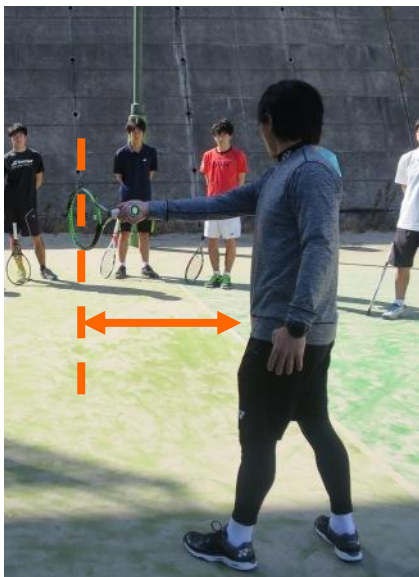
主将 近江啓紀君、副将 奥山晃大君、主務 梶本晃太君（全て現2年生）

新キャプテンのもと、新たな気持ちで本村プロに指導していただきました。事前に部内で質問事項を集約し、今回はチャンスボールの決め方と相手を押し込んだ後のボレーについて練習しました。

### 2. チャンスボール決めの練習

シングルスで相手のボールが短くなった時（チャンスボールが来た時）に、自分のポジションを前にして高い打点で相手コートに叩き込んでいきます。

ポイントは、ボールと身体との距離感を保つこと（力の伝わる所で打つため）、ラケットを大きく引きすぎずにコンパクトに構えること、高い打点で打つことなどです。



ボールを打つ前に、ボール（打点）と身体との距離感をしっかりイメージします。飛んでくるボールに対して、この距離感を保って、自分のポジションを調整します。ボールに近すぎても、遠すぎても良いショットを打てません。

自分がイメージした打点に対して、ラケットを準備します。ラケットを大きく引きすぎると、打点が遅れてしまうので注意します。打点に対して、ラケットの高さも調整します。



ボールの後ろのラケットをセットします。ラケットを大きく引かずに、高い打点で相手コートに打ち込みます。



この写真のようにラケットを大きく引くと、振り遅れてしまいます。

打点が低いと、回転をかける必要があるのですが、威力のあるボールを打てません。

打つ前にグリップを強く握りらないようにします。強く握るとラケット面にボールが乗りません。



バックハンドもラケットを早くセットして、高い打点から相手コートに打ち込みます。

### 3. 相手を追い込んだあとのボレー（シングルス）

アプローチショットで相手を追い込んでネットに出ても、次のボレーに威力がなく、相手の逆襲にあうという悩みを現役部員が持っていました。

このため、アプローチショットで相手を追い込んだ後のボレーを練習しました。



フォアボレーでは、右足に体重を乗せてタメを作ります。



打つ方向に左足を踏み込みます。左足を踏み込むタイミングでボールを打ちます。これでボールにパワーを伝えます。



バックボレーでは、左足に体重を乗せてタメを作ります。



右足を踏み込むタイミングでボールを打って、ボールにパワーを伝えます。



タメを作って、ボールに体重を乗せることをイメージして、素振りをしました。打つ前にグリップを強く握りすぎないことも大切です。



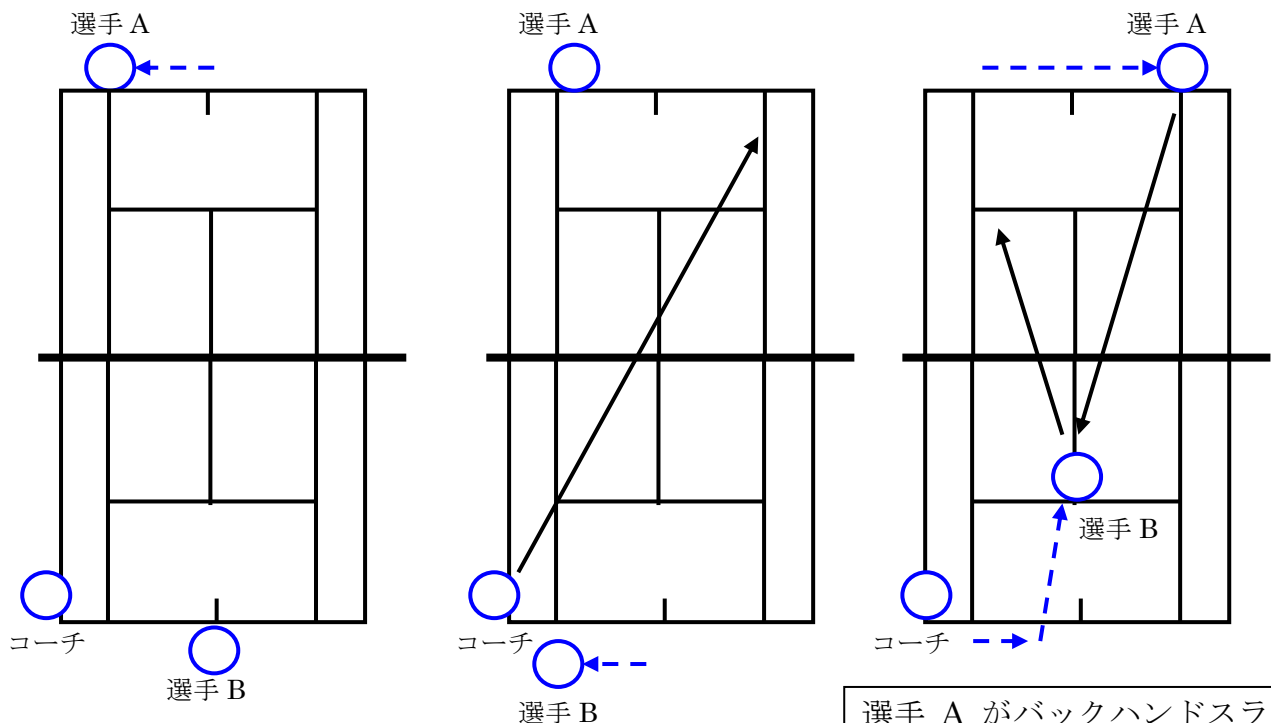
素振りイメージを作り、その後、実際にボレー練習をしました。少しずつ威力のあるボレーを打つことができていました。

#### 4. 相手の返球を見ながらのネットダッシュ（ボレー）

相手をストロークで追い込んで、相手が安全にスライスショットで返球してくる時に、自分がベースライン上で待っていたら、相手はインターポジションに戻る時間的余裕を与えてしまいます。

相手がスライスで返球することが分かった瞬間に、自分がネットに出て、相手のスライスショットをボレーでカットすれば、相手から時間を奪って主導権を握れます。

このネットに出るタイミングをつかむための練習をしました。



選手 A がフォアサイドに走って、フォアハンドのシャドーイングを行います。

コーチが選手 A のバック側に深いボールを出します。この時、選手 B はバック側でシャドーイングします。

選手 A がバックハンドスライスでクロスに返球します。選手 B はセンターに戻りながら、相手がスライス面で打とうとした瞬間にポジションを前にあげて、選手 A の返球をボレーでカットしてネットにつきます。

## 5. 終わりに

幹部が交代し、新しい体制での活動が始まりました。幹部が交代しても、現3年生のレギュラー選手は引き続き練習に参加し、試合にも出場します。

もうすぐ新入生が入ってくる季節になります。4月にしっかりと勧誘活動をやって、たくさんの新入部員が加入することを期待しています。

今回は、4月または5月に実施する予定です。

