

平成 30 年 4 月 15 日
4 年 伊南佳祐

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（29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:4月15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. サーブ練習

最初にサービスを指導していただきました。セカンドサーブなどの回転系のサーブを打つ際に手首をロックしない、より柔らかく使うことをアドバイスしていただきました。また部員各自で分からない点については個別指導をしてもらいました。

今回は本村プロに試合で使うファーストサーブとセカンドサーブをデモンストレーションしていただき、それを手本にイメージーションを働かせながらサーブ練習を行うことが出来ました。

2. ポーチボレーの練習

前回ボレーの指導はしていただきましたが、ダブルスの中でのポーチボレーの精度が全体的に良くないとの事で、ボレーの中でもポーチボレーに絞った練習を 30 分以上行いました。

ポーチボレーの 1 球ずつの球出し、コートの端から始める 3 球連続の球出し(3 点出し)の 2 種類の練習をフォアボレー、バックボレーそれぞれで行いました。前回の指導と同様にボレーを打つ際に足で合わせ、テイクバックを最小限に打つことを心がけながら行いました。

最初の方は部員のほとんどがあまり安定していなかったですが、最後の方にはある程度いい当たりのボールを打つ部員が増えていきました。ダブルスのポーチボレーは普段の練習であまり無いシュチュエーションでのショットなので難しく、普段からこのような練習メニューを重ねることで習得できる事を実感いたしました。

3. 走らされた時の展開の練習

強い選手との試合では角度のついたショットで走らされる機会が多くなります。部員全体として、走らされ時にミスが増えたり、弱いボールを返してしまったりする傾向が見られました。

走らされた時の展開練習として、今回はコートの端(アレーの外側)に立たせて、反対側に球出しをして走らされた状態からの全面展開のポイント練習を行いました。

この練習をしていく中で、走らされた時にどのくらいの深さのボールを打ったら凌げるのか、どのくらいの浅いボールまでなら自分の中で攻める事が出来るのかを理解する事が出来ました。

また相手を追い込んでからのミスが多い原因として、相手をコートの外側に追い出した時にストレートに返ってきたボールなどは自分の体に向かってくるボールであるため、打点が近くなりすぎないようにフットワークをする必要があることも教えていただきました。

4. 最後に

3月に行われました新進トーナメントで出来なかったシングルス、ダブルスの実践的な部分を今回指導していただきました。来月に行われます春季大会で発揮できるよう、また王座、七大戦にむけ長期的に今回の練習メニューに取り入れていきたいです。

