

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（30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5月27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

新年度になって、1年生の 신입部員が11名も入部しました。新しいメンバーが加わって、最初の本村プロ指導でした。1年生のうち4名が初心者なので、今回は本村プロに初心者を重点的に指導いただきました。本村プロの的確な指導のおかげで、4人でピンポンラリー※ができるくらいに上達しました。約2時間でめきめき上達するのを横で見ている、驚きました。

※ピンポンラリー：1面のコートに4人が入ります。コートの片側に2人が入って、1球打つごとに後ろの人と交代して、ラリーを続けるものです。



1年生部員（本日は経験者の1名が所要のため欠席でした）

2. 初心者のフォアハンド練習

最初はサービスラインからのストローク練習です。サービスライン付近に立って、相手コートサービスのライン上に置いたターゲットを狙います。



本村プロの指導前のストロークは下の写真のようでした。



ここで本村プロがスプリットステップを入れるように指導しました。

コーチが球出しする際、ボールがラケットにあたる瞬間に、両足でスプリットステップするよう指導しました。





スプリットステップが入るようになって、身体の動きにリズムが出てきて、ストロークが少しずつ良くなってきました。

次にラケットの振り方のイメージをつかむために、本村プロが学生のグリップを握ってリラックスさせ、ラケットの振り出し方を教えました。ボールを打つポイントでラケット面が返るようにラケットを振ります。



ラケットの振り方のイメージをつかむと、ストロークがさらに良くなってきました。



ボールを打つ位置でラケット面が返って、スピンのかかっています。

このあと、バックハンドも指導していただき、バックも打てるようになりました。

その後に、ピンポンラリーに挑戦しました。最初は続きませんでしたでしたが、徐々に長いラリーができるようになりました。



3. 終わりに

硬式テニス部員は1年生11名、2年生13名、3年生7名、4年生5名の合計36名です。数年前に比べて、だいぶ部員数が増えました。練習コートが4面しかないので、ピンポンラリーを取り入れるなど工夫しながら練習しています。

来週は熊本大学との対抗戦が行われます（会場：九大）。その後、7月上旬には七大戦が北海道で開催されます。

今後の現役部員の強化策は以下のとおりです。

6月17日（日）本村プロ指導31回目（午前9時開始）

6月24日（日）OB対現役部員の対抗戦

（会場：九大伊都キャンパスコート、午前9時30分開始）

みなさま、応援をよろしくお願ひします。

