

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（31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6月17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

七大会前に本村プロに指導していただきました。

2. アプローチショットの練習

以前にも教えていただきましたが、アプローチショットを指導していただきました。大切なのは、ラケットをボールの高さに合わせることで、身体の前で打つこと、打った後は身体の勢いを止めずにネットに出ていくことです。



ラケットをボールの高さに合わせます



ボールとの距離感を保ちます



身体の前で打ちます



打ち終わったら、その勢いを止めずにネットに出ます。



右足に体重を乗せて、タメを作って、左足を出していくときに体重を乗せてボールを打ちます。



練習するにつれて、現役部員のアプローチショットがよくなりました。



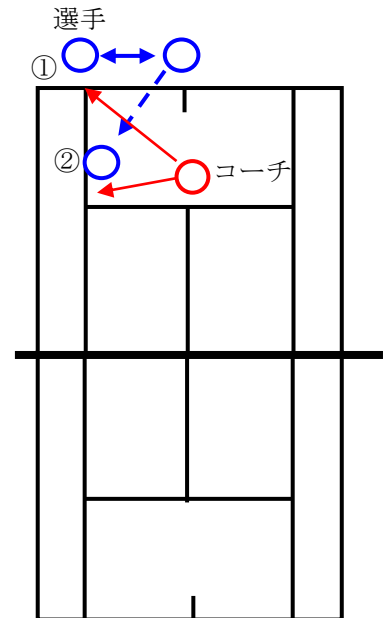
上の左の写真のように低く滑ってくるボールをアプローチショットする場合は、ボールにスピンをかけて持ち上げる必要があります。ネット際で手首を柔らかくしてボールを持ち上げる練習が有効です。

3. クロスステップの練習

コートの手前まで走らされた際に、コート中央に早く戻るためにクロスステップを使います。クロスステップの練習をしました。

コーチが最初にベースラインの端にボールを出します。選手はサイドライン際まで走ってボールを打ちます (①)。打ち終わったら、最初はクロスステップを使って中央に向かって走り、その後サイドステップを使って、中央に戻ります。

コーチは次に浅いボールを出します。選手はそれをアプローチショットとして打ちます (②)。



1 球目をサイドライン際まで走って打ちます



クロスステップで中央に戻ります

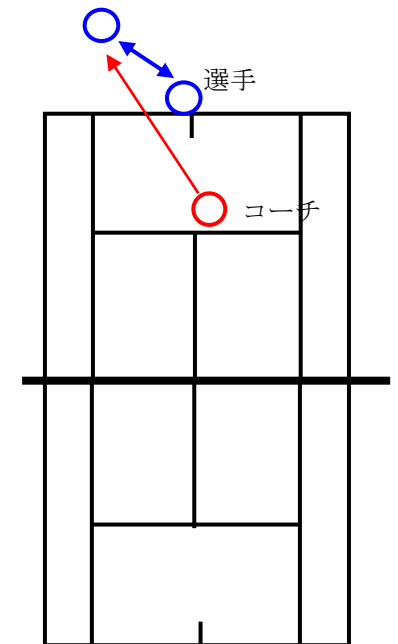


浅い2球目に対して、踏み込んでアプローチショットを打ちます

次に、深いショットへの対応を練習しました。

選手はベースラインのセンターマークからスタートします。

コーチが深いボールを出し、選手は後ろに下がって打って、クロスステップで戻ります。



4. 反応を高める練習

- (1) コーチと選手がベースライン上で向き合います。コーチが選手の頭を越える高いボールを手で投げ上げます。選手は前方に振り向き、ボールを打ちます。



- (2) 今度は選手がネットのほうを向きます。コーチが選手の頭を越える高いボールを手で投げ上げます。コーチがボールを放り上げるときに「はい」と言って、ボールを投げ上げるタイミングを選手に伝えます。(これをしないと、選手はボールが落ちてくるタイミングが全く分かりません)

バウンドしたボールに反応して、選手はボールを打ちます。



3. 終わりに

今後の現役部員の予定は以下のとおりです。

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)

6月29日～7月1日 七大戦

(会場：野幌総合運動公園 北海道江別市西野幌481番地)

部員数が増えて選手層が厚くなっているのです。今年の七大戦は期待が持てます。女子は選手が4名揃ったので、団体戦メンバーをようやく組めるようになりました。

みなさま、応援をよろしくお願いいたします。

