

## 本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（32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。最高気温 36℃ の酷暑の中で実施しました。

日 時：平成 30 年 8 月 5 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

学生の前期試験が終了しました。8月16日から夏季学生テニス選手権が始まるので、その前に本村プロに指導していただきました。

### 2. バックハンドストロークの練習

現役部員の希望でバックハンドストロークを教えていただきました。今の1，2年生はフェースアップの打ち方（ラケット面をかぶせるのではなく、やや上向きにして打つ）を習っていなかったもので、楽に打てるバックハンドストロークを教えていただきました。

この打ち方はボールに強いスピンをかけなくても、自然に回転がかかってボールがネットを越えていきます。最初は感覚をつかむために、コーチから球出ししてもらい、サービスライン付近で軽く打つ練習をしました。



ラケット面をやや上向きにします



次にベースライン付近まで下がって打つ練習をしました。



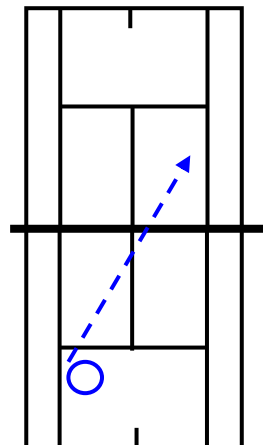
ラケット面をかぶせて強いスピンをかける打ち方は力が必要で、プレッシャーがかかった場面でネットミスをしてしまう可能性が高くなります。



ラケット面をやや上向きにした場合にトップスピンがかかるのかという疑問が湧きますが、ラケットを自分のほうに引き付けるようにスイングすることで、トップスピンがかかります。下の写真をご覧ください。ボールが見にくくなっていますが、ボールに順回転がかかっています。



相手が低くて短いボールを打ってきたときには、ラケット面を少し上向きにしないとネットを越えません。本村プロは下の写真のように低い打点からボールを持ち上げて、クロスコートに絶妙なショットを打っていました。



### 3. サービスリターンの練習

次にサービスリターンの練習をしました。テークバックを小さくして、コンパクトに打っていきます。



フォームの感覚をつかむために、遠くからコンパクトに打てるように練習して、練習して、練習して、ボールを相手コートに打ち込む練習をしました。



最後に実際にリターンの練習をしました。鋭いリターンを打っていました。



#### 4. 終わりに

今後の現役部員の予定は以下のとおりです。

8月16日～26日 九州学生夏季テニス選手権

予選 8/16～19

本戦 8/21～26

8月30日～9月4日 大学王座 女子5部（トーナメント）

会場：西南学院大学

9月5日～7日 大学王座 男子3部（リーグ戦）

会場：福岡工業大学

9月9日 入替戦

いよいよ大学王座が始まります。男子は2部昇格を目指します。女子は団体戦メンバーが揃ったので、久しぶりに王座に出場します。（女子王座は単3、複2の5ポイント）みなさま、応援をよろしくお願いいたします。

次回の本村プロ指導は8月26日（日）午前9時からです。

