

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（34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 13℃の少々肌寒い気候の中で実施しました。

日 時：平成 30 年 11 月 23 日（金）9：00－12：30

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

9月の大学王座九州予選で2部に昇格し、11月18日の京都大学戦でも勝利して、テニス部として上り調子にある中で、本村プロに指導していただきました。

2. サービスの練習

現役部員のサービスを見てもらい、一人ひとりの悩みに対して、回答していただきました。ここでは、みなさんに役立ちそうな情報を記載します。

(1) 体重の移動（前→後ろ→前）

サービスを打つ位置に構えたら、体重を前足（右利きの人なら左足）にかけてから動作をスタート、その後、体重を後ろ足にかけてトスアップし、最後は体重を前にのせて打つと、サービスに威力が出て、回転もよくかかります。（前→後ろ→前）

サービスの動作に入る際に、最初から重心が後ろ足にかかった状態でスタートすると、ボールに体重を乗せにくくなります。



最初は前足に体重を乗せる



その後、後ろ足に体重を乗せる



最初は重心が前足



トスアップで重心が後ろ足



最後は重心が前足

(2) アドコースとからのスピンサービス

トスを上げる際に、左肩を入れて上半身をひねります。ボールの左斜め下から右斜め上方向にこすり上げます。このときに、ボールの滞空時間を長くするために、ラケット面にボールを乗せるように打ちます。グリップも少し柔らかく握ります。



3. フォアハンドストロークの練習

(1) フォアハンドストロークでボールに力が伝わらないという現役部員の悩みに対して、指導していただきました。

- ① 身体をひねって右足に重心をかけて、膝でタメを作ります (写真の黄色の○印)。下半身からボールに力を伝えるためには、この動作が重要です。
- ② 身体をひねった時に、自分の身体の斜め前方に空間を作ります。(写真の赤○印)
- ③ ステップインして、自分の打点に向かってラケットを放り投げるイメージでスイングします。遠心力でボールを飛ばします。



(2) 右足を意識して打つ練習

右足一本で立って、ジャンプしながらボールを打つ練習をしました。この練習で右足を意識することができます。



(3) ボールとの距離感をつかむ練習

自分の打点に合わせてしっかり打つ練習です。

ネットに背を向けて、ベースラン上に立ちます。コーチが上に放り投げたボールを振り向きざまに打ちます。

打点が近すぎると力が入りません。自分で動いて、自分の打点に身体を移動させる必要があります。

ゆっくりしたボールなので、下半身から力を伝えて、自分の打点で打たないとボールは飛んでいきません。



次は、ネットのほうを向いて、コーチに背を向けます。いつボールが出るのかわからず、ボールがバウンドしてから急いで反応する必要があります。



次は前に動く練習をしました。サービスライン付近にコーチが手出しでボールを出します。膝の高さのボールを、ネットにかけないように回転をかけて打ちます。



4. 終わりに

12月1日（土）に東京にて東京大学との対抗戦がありますが、その試合を本村プロに見ていただくことになりました。

プロの指導者に現役部員の試合を実際に見ていただき、その試合内容を分析してもらうことは、コート上でボールを打つと同じくらい、いやそれ以上の価値があると思います。プレッシャーのかかった場面で、どのようなプレー、ショットを選択するべきか、試合の流れを変える方法、などを指導していただけることと思います。

来年は九州大学主管で七大戦が行われます。地元開催です。みなさま、応援をよろしくお願いします。

