

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（35回目）

現役部員の強化のために、本村剛一プロに東京大学との定期対抗戦を観戦していただき、いろいろとアドバイスをいただきました。

日 時：平成 30 年 12 月 1 日（土）10:00～16:00
場 所：東京大学 農学部テニスコート

1. はじめに

これまでの本村プロには、九大伊都キャンパステニスコートで主にストロークやボレー、サービスといった技術面を指導していただいていた。

今回は本村プロからのご提案で、現役部員の試合を実際に見ていただき、アドバイスしていただくことを企画しました。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きました。

なお、会場の都合で、今回は男子の試合だけを見ていただきました。



今回の九大テニス部の遠征メンバー（男子）



2. 試合結果

(1) 男子

九州大学	東京大学
D1 伊南・豊國 7-5 6-1	大窪・西野
D2 杉本・伊藤 6-4 6(5)-7 4-6	須藤・関口
D3 近江・鬼澤 2-6 2-6	星合・長澤
D4 梶本・木下 3-6 1-6	横田・池田
S1 伊南 陽介 6-3 6-0	西野 耀平
S2 杉本 勇勅 6-3 6-3	大窪 一功

S3 豊國 想太 6-2 4-6 6-2 長澤 達也
S4 尾形 桐弥 2-6 7-(4)6 3-6 星合 健
S5 山田 拓実 0-6 3-6 横田 智之
S6 伊藤 壮顕 1-6 4-6 池田 和希
S7 清水 真広 2-6 4-6 谷川 斗真
(D 1-3. S 3-4. T 4-7)

(2) 女子

九州大学 東京大学
D1 木村・伊原(め) 6-2 6(4)-7 6-0 海老原・鎌田
D2 宇都宮・伊原(さ) 1-6 2-6 井出・高村
S1 伊原めぐみ 1-6 6-4 1ret2 渡辺こころ
S2 木村理子 2-6 4-6 江良水晶
S3 宇都宮花菜子 0-6 1-6 松田和泉
(D 1-1. S 0-3. T 1-4)

3. 本村プロからのアドバイス

(1) 全 体

全体を通して感じたことですが、リード、チャンスが来た時に取りきれない傾向がありました。その様な場面になった時に、自分の気持ちを落ち着かせたり、リターンであれば、ある程度このポイントは攻めるのが、しっかりと繋げていくのか、決断をしてからポイントに入れると良いと思いました。

決断してポイントに入れば、例え取れなかったとしても納得をして次に繋がると思います。一番良くないのが、何も考えずにポイントに入ってしまうことです。

その他に、サーブの強化、ストロークの強化、チャンスボールをしっかりと高い打点で打つ練習も必要だと感じました。

まだまだ伸びしろは沢山あります。

(2) 個別アドバイス

a. ダブルス

- ①ダブルスではサービスキープが大事。
- ②キープしないと流れを掴めないし、リターンゲームにも影響してしまう。
- ③リターンを打ち込まれる場合は、アイフォーメーションなどで得意なコースを潰すことで流れを変える。
- ④連続してポイントをとることが大事。
- ⑤派手なショットもいいが、その後のポイントも取れるように意識する。
- ⑥流れを掴みかけている時にゲームを取りきって、一気に勝負を決める。

b. シングルス

- ①かかと重心でストロークをしていた。屈伸などをすることにより重心を前にするよう心がける。
- ②大事なところで力が入っている。大事なポイントの前に屈伸をしたりすることによって上体を沈めることができる。

- ③サーブは適度に脱力する
- ④ラリーの途中に力を入れ続けなくてスプリットステップを踏んだ時に力を抜く、力を入れたままだと次の動き出しが遅くなる
- ⑤弾むスピンとしっかり踏み込んだフラット系のボールを打ち分ける
- ⑥ラリーの時の粘りが足りずチャンスが来るまで待てていない、チャンスが来てから自分の得意のショットで攻めていく。

4. 終わりに

今回、本村プロに現役部員の実際の試合を見ていただき、課題が明確になりました。今回見つかった課題を中心に、今後本村プロに指導していただきたいと思います。

伸びしろはたくさんあるそうです。今後の現役部員のレベルアップに期待しましょう。みなさま、応援をよろしくお願いいたします。



東大テニス部メンバーといっしょに