

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（36回目）

日 時：2019年1月12日（土）13:00～17:00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. はじめに

平成30年度最後の本村プロ指導を実施しました。当日は成人式に出席するため帰省していた部員が多かったことから、参加人数はいつもに比べて若干少なめでした。しかし、その分、本村プロにじっくりと指導していただきました。サーブ、ランニングショット、ローボレー、バックハンドのハイボレーの練習をしました。

この日は、中牟田が同行できなかつたため、本村プロに写真とレポートを送っていただき、中牟田にて報告書としてまとめました。

2. サーブ

サーブはボールを投げるイメージで、ラケットの遠心力で打ちます。トスの位置も前だとフラットになるので、セカンドサーブの時は回転をかけたいので、トスがるべく前になり過ぎないように上げます。



3. ランニングショット

ランニングショットは、フォアの場合は右足のかかとから踏み込めるように、バックハンドもオープンスタンスで打つ練習をしました。戻りをクロスオーバーステップで戻る事を意識して、2球目を打ちます。

また、テイクバックが大きくなならないことと、ボールと体の距離が近くなならないように気を付けます



4. ローボレー

ローボレーは、面の角度を決めて、ボールの下にラケットをセットして、形を変えずに打つ方向に運びます。フォアボレーは右足が軸になり一度重心が右足にかかり、溜めを作って左足を打つ方向に踏み出すように打ちます。バックボレーは左足が軸になります。

バックの片手のローボレーは、左手でラケットを支えて、フォアボレーと同じく面の角度を決めて手首もブロックして、打つ方向に体重移動をします。同じくボールの下にラケットをセットします。

5. バックのハイボレー

バックのハイボレーは馬場チョップのように打ちます（現役部員は年齢の差で数名にしか伝わりませんでした・・・）

ボールに対して斜めからラケットが入る、当たるように打ちます。ラケット面を手首で作って、縦振りにならないように注意します。

ダブルハンドの生徒（女子の3名）には、斜めに振り下ろし竹を日本刀で切るイメージで打つように指導していただきました。そこで注意することは、しっかりと打点に行くことです。シングルハンドは打点が前で打てますが、ダブルハンドの場合はシングルハンドに比べて打点は少し体に近くなります。

