

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（37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。現役部員が新体制となって最初の本村プロ指導でした。新1年生は初めて本村プロに指導していただきました。

日 時：令和元年5月5日（日）9：00－13：20

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. 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、みなさんに役立つような情報を記載します。

- (1) ボールを投げる動作で、ボールが手から離れていく位置でボールを打つようにします。リラックスして、力まずにラケットを抜いていきます。



ボールが手から離れる位置で、ボールを打つ



ラケットの遠心力で球を飛ばす

- (2) テークバック途中で少しでも力がグッと入ってしまうと、下半身から伝わってきた動きが一度止まってしまいます。一度止まると、ここから動き始めるので、腕の力でボールを打とうとしてしまい、力みにつながります。下半身からの力が自然にボールに伝わらなくなります。これを防ぐために、途中で力を入れないように気を付けます。



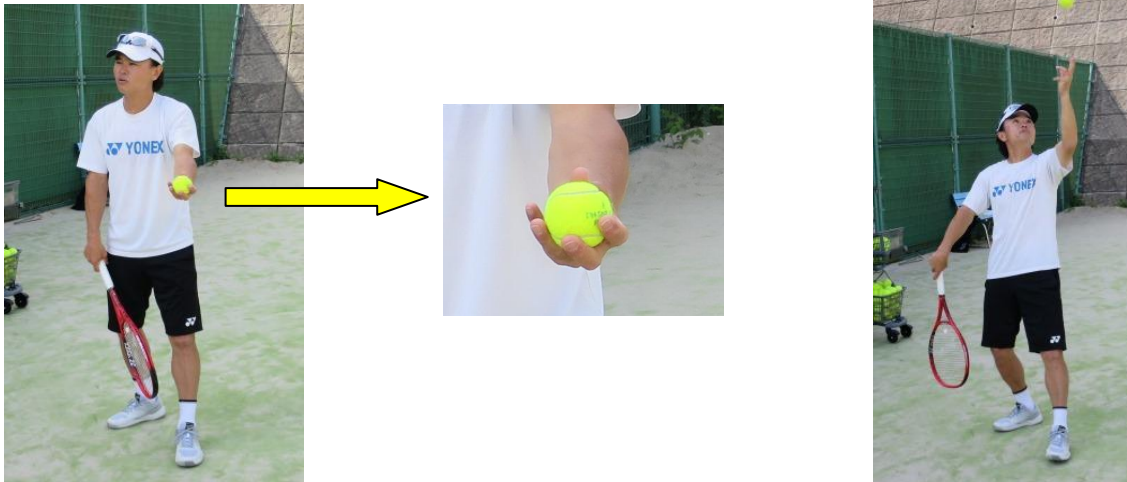
ラケットを引く途中で力が入ると、下半身から伝わってきた力が止まってしまう

(3) トスがうまく上がらない (安定しない) という現役部員からの質問への回答

トスを横から上げるか、前に上げるかにもよりますが、横から上げる場合、緊張したら指まで力が入るため、指にボールが引っかかることがあります。本村プロも以前は5本指全体でボールを持っていたそうですが、薬指や小指が引っかかることがあり、トスがずれることがありました。

このため、3本の指 (親指、人差し指、中指) にボールを乗せるようにしたそうです (薬指に乗せないようにした)。また、肩より下でボールを離すと、肘が曲がってしまうので、肩より高い位置でボールを離すとボールの指に引っかかりがなくなります。

これ以外に、身体の横からトスを上げるのではなく、身体の前にトスを上げる方法もあります。



5本指で持つと、ボールが引っかかって、トスがうまく上がらないことがある



肩より高い位置でボールを離すとボールの指に引っかかりがなくなる

身体の横からトスを上げるのではなく、身体の前にトスを上げる方法もある

2. ワイドに振り回されたときのストロークの練習

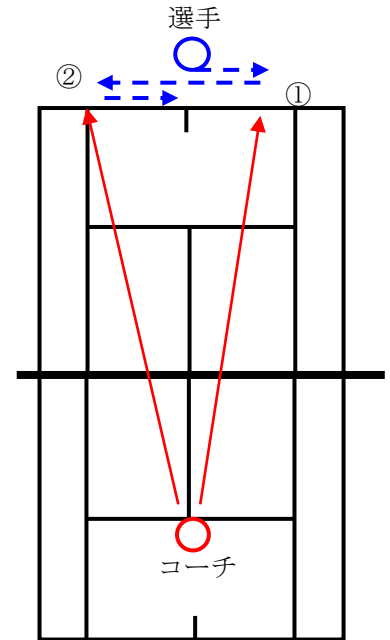
現役部員の希望で、ワイドに振り回されたときのストロークの練習をしました。

コーチが1球目をバックハンド側に出し、選手が打ち終わったらすぐに2球目をフォアハンド側に出します。

フォアハンドを打ちに行く一歩目は右足から入ります。オムニコートなので足を少し滑らせます。

フォアハンドを打ち終わってセンターマークに戻るとき、一歩目はクロスオーバーステップで大きく戻り、その後サイドステップで戻ります。一歩目からサイドステップを使うと、センターへの戻りが遅くなります。

ボールに高さを持たせて、自分がセンターに戻る時間を作る方法もあります。



フォアハンドを打ちに行く一歩目は右足から入る。身体の軸を保つ。



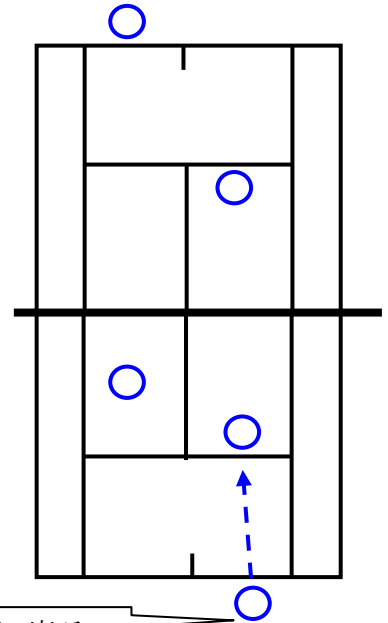
3. ダブルスの動きの練習

ダブルスの動きを練習するために、4名がコートに入ります。

サーバーはアンダーサーブを打って、ネットダッシュします。上からサービスを打つと、サービスが入らなかったり、リターンミスがあったりして効率的な練習ができないので、この練習ではアンダーサーブを打ってネットに出ます。

レシーバーがリターンを打って、サーバーがファーストボレーをしたら、そこからは普通のダブルス練習になります。

この練習ではリターンがほぼ全数返ってくるので、ボレー対ストロークの練習をしっかりとできるというメリットがあります。



アンダーサーブを打ってネットに出る



4. 終わりに

今年は大七戦が九州大学主管で行われます。このため、現役部員は他大学との対抗戦を例年よりも増やして、実戦経験を多く積もうとしています。今後の日程は以下のとおりです。みなさま、応援をよろしくお願いいたします。

- 5月 9日～20日 九州学生春季選手権
- 6月 1日～ 2日 熊本大学との対抗戦
- 6月28日～7月1日 七大戦（九州国際テニスクラブ）

