

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（38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。今回は中牟田が同行できなかったことから、3年生の伊南陽介君のレポートと本村プロからいただいた写真で報告書を作成しています。

日 時：令和元年5月26日（日）9：00開始

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート



1. フォアハンドで、高い軌道のショットを打つ練習

相手に高い打点で打たせて自分が主導権を握れるような軌道の高いスピンボールを打つ練習をしました。

3球の球出しで、1・2球目に高い軌道のボールを打ち、3球目にコートの中に入ってチャンスボールを打ち込みました。

3球目でチャンスボールが来るように1・2球目を打つことをイメージしながら行いました。

2. スライス

1コートを4対4で2ヒット交代で回りながら、スライス縛りのポイント形式を行いました。

球出しではなく、生きたボールで打ち合うことによって、より実戦に近い形でスライスの感覚をつかむことができました。

コツは、ラケット面を作り、そのまま崩さないように打つことです。

3. ボレーの練習

一人2球ずつの球出しを行いました。

- ①ラケットを握る際に力を入れないこと
- ②インパクトの瞬間だけ軽く握ること
- ③体の前で手でボールを掴みにいくことを意識しました。

いつもよりボレーが上手く打てたという部員が多かったです。

部員数が多くなったため1面に8人が入り、打つ球の数はいつもより少なかったですが、積極的に本村プロに質問したり真剣に練習に取り組む部員が多かったように感じました。