

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（39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。6月下旬に七大戦が開催されることから、今回はレギュラー選手を中心に少人数で本村プロに指導していただきました。

日 時：令和元年6月9日（日）9：00－12：50

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. サービスリターンの練習

試合に近いことから、現役部員の希望でサービスリターンを指導してもらいました。



(1) 通常のリターン

前傾姿勢で待機して、テークバックは小さくして、ワンツー（1－2）のリズムでリターンします。ワンでセットして、ツーでヒットします。

相手がサーブを打つ前に、自分の頭の中でリターンをイメージしておく、うまくいきます。

自分の身体の前に壁を作るイメージで、身体の前でボールを押さえます。テークバックをほとんどせずに、身体の前にラケットをセットして、そのまま踏み込んで打ちます。



(2) ブロックリターン

相手がビッグサーバーで、第1サービスが速くてリターンを返しづらい場合には、ブロックリターンを使います。グリップは最初から薄めで準備しておき、ボレーのイメージでリターンします。テークバックは必要なく、身体の前でボールを打ちます。

待っている時は腕に力を入れず、ボールがラケットに当たる瞬間にグリップを握ります。打ちたい方向にラケットを持っていきます。



(3) リターンの立ち位置

サーバーが右利きの場合、デュースサイドでは、本村プロのリターンの立ち位置はシングルのサイドラインの延長線上になります。サイドライン際にスライスサービスを打たれると、ボールは身体からどんどん離れていきます。そのスライスサービスに備えるために、立ち位置をシングルのサイドラインの延長線上にします。



サーブラインの延長線上に立つことで、サイドライン際のスライスサービスに対応できます。

上の写真の立ち位置では、スライスサービスに届きません。

(4) バックハンドリターン



(5) アドサイドからのリターン



2. アプローチショット→ボレーの練習

コーチが球出しをして、アプローチショットからボレーまでを練習しました。

1球目：アプローチショット (①)

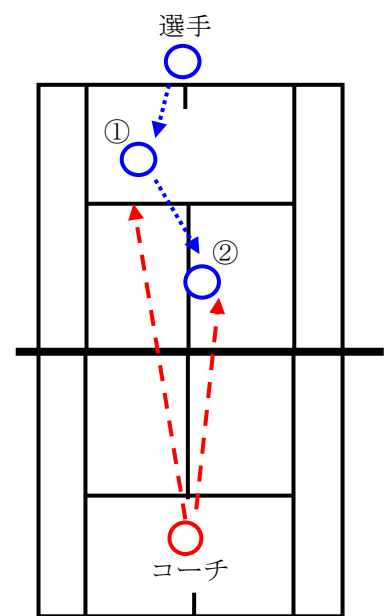
2球目：ボレー (②)

1球目は高い打点でボールを打ち込んでいきます。

ボールの飛んでいく方向に向かって前進して、ボレーします。ネットに向かって前進する途中で、相手がどこに返球してくるかを観察します。

相手がボールを打つタイミングでスプリットステップして、どんな返球にも対応できるように準備します。

ボレーの際に下半身からボールに力を加えるために、後ろ足に体重を乗せてタメを作って、しっかり前に踏み込んでボレーします。



ラケットを早くセットします



高い打点でボールを打ち込んでいきます



勢いを保ったままネットに詰めてボレーします

3. 終わりに

今年は七大戦が九州大学主管で行われます。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。

6月28日～6月30日（予備日7月1日）

会場：九州国際テニスクラブ

