

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（40回目）

七大戦が終わり、その反省を踏まえて本村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。

日 時：令和元年7月7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. セカンドサービスの練習

七大戦の試合中に、大切な場面でダブルフォルトが出てしまっていた反省から、セカンドサービスの注意点を指導していただきました。

セカンドサービスはファーストサービスに比べて回転を多くかけるので、スイングスピードが速くなり、当りは薄くなります。



ボールを投げる動作の際に、ボールが手から離れる位置で、スイングスピードが速くなるようにします。その位置でラケットが返ると、遠心力を伝えることができます。

現役部員に聞いたところ、セカンドサービスをフォールトする場合に、ネットが多い人とアウトが多い人がおよそ半数ずついましたので、注意点を指導してもらいました。

(1) セカンドサービスをフォールトする際、ネットが多い人へのアドバイス

ネットする場合は、ボールが持ち上がっていないことが原因です。ボールの上を打っているので、ネットしてしまいます。

これを修正するためには、ボールの下をヒットできるように面を作ることが大切です。ボールの下側にラケット面を当てると、ボールが持ち上がって上方に飛び出して、その後、回転と自重でボールがサービスエリアに落ちます。

ボールのどの点を捉えるかをイメージして打つことが大切です。

以下の写真は、上記の説明のイメージです。

a. ネットが多い打ち方

ボールの上の点を打つと、ボールの持ち上げが不足して、ネットが多くなります。



b. 修正方法

ボールを捉える点をやや下側にイメージします。ボールのやや下側にラケット面を入れて、ボールを持ち上げるようにイメージして打つと、ネットしなくなります。



(2) セカンドサービスをフォールトする際、アウトが多い人へのアドバイス

アウトする傾向にある場合は、ボールに回転がかかっていないので、回転をかける必要があります。コツとしては、ラケットを握る力をすこし緩めることです。グリップを強く握ると、ボールがラケット面に当たった際に、ボールを強く弾いてしまいます。そうするとボールに回転がかかりにくくなります。

ボールに弾かれない程度の力でグリップを握る必要がありますが、グリップを強く握ると手首から先が固まってしまい、ラケットヘッドが回らなくなるとともに、ボールに回転がかかりにくくなります。

回転をかけるために、グリップを軽く握ってボールを打つようにすると、ラケット面にボールが乗って、回転がかかるようになります。

また、ラケットの縦のストリングでボールに回転をかけることをイメージすることも大切です。ラケット面の右側のストリングからボールが左側に滑っていくようにしてボールが飛び出すようにします。スライスサービスならラケットを立てて打ちます。スピンスerviceならラケットを少し横にして打ちます。



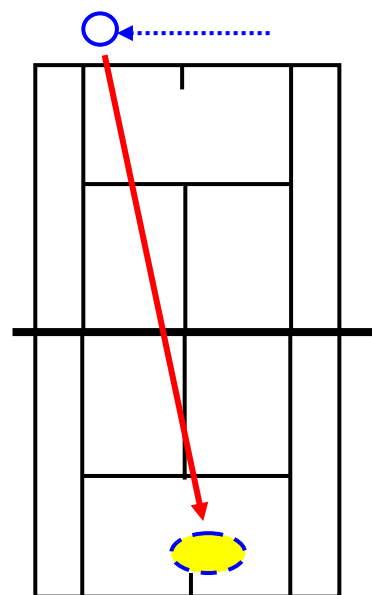
2. カウンターショットの練習

現役部員の希望でカウンターショットを練習しました。相手に攻められた時(オープンコートに振られた時)に、相手の球威を利用して、返球するテクニックを教してもらいました。

ネットの中央部がネットの高さが最も低いので、クロスコートへの返球が基本になります。クロスコートに打つと、長方形の対角線の一番距離が長いところに打つことになるので、アウトのリスクが少なくなります。

狙う位置はセンターマーク付近のベースラインに近いエリアです。ダウンザラインに打つと、ネットしたり、サイドアウトするリスクが高くなるので避けたほうがよいです。

また、クロスコートであっても、サイドライン際を狙うと、サイドアウトのリスクが高くなります。

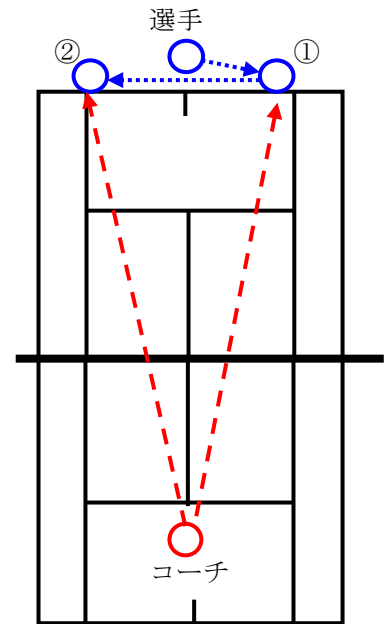


まずは確実に返球して、自分のポジションをセンターに戻して、次のラリーに備えます。テークバックを小さくして、自分の打点が遅れないようにします。身体の前で合わせるように打ちます。

オムニコート（砂入り人工芝コート）では、足を滑らせて、身体の軸を垂直に保つテクニックも使います。

コーチが球出しをして、

- 1 球目：バックのサイドライン側に球出し
 - 2 球目：フォア側のサイドライン際に球出し
- という練習をしました。



1 球目はバックハンド



2 球目に大きく走ってカウンターショット



足を滑らせることで身体の軸を垂直に保って、体幹を使って打ちます。



ラケットを上方に持ち上げたほうが、クロスへの返球が容易になります。

振られた時にセンターのポジションに戻る際には、1歩目をクロスステップで戻ります。1歩目をサイドステップで戻ろうとすると、戻りが遅れて、振られるうちにだんだんとボールに追いつけなくなります。



右足でしっかりと踏ん張り、必要以上に身体が流されないようにします。

クロスステップで1歩目を大きく踏み出して、センターに戻ります。

3. 質問コーナー

(1) メンタルを強化するために何をすればよいか？

自分を客観視する訓練をする。普段の私生活から自分を客観視するトレーニングをする。自分がカッとしている、緊張している等、自分を観察する。

緊張した時には深呼吸する。ポイント間の20秒をうまく使って、その間に深呼吸をする、身体を動かす、リラックスさせるなどする。

内面的な部分を自分でコントロールする。ボールに集中して、1球でも多く返球する。いろいろなことに注意することで全体が良くなる。

(2) 負けているときのネガティブな時の切り替え方法

負けているけれど挽回できる、負けているけれど大丈夫、といったポジティブな言葉を自分にかける。深呼吸する。足をたたく。もう一人の自分でコーチングする。相手の弱点を見つけてそこを攻める。やることを決めて、それを実行する。

(3) 球がどこに飛んでくるかをどのように判断するのか。

相手の打球音とボールの高さで判断する。

ボールがバウンドする場所と自分の立っている場所の距離感が大事。スプリットステップしてから動く。

(4) 相手にリードされていて、そこから挽回して追いついたのに、勝ちきれない。

(例えば、タイブレークまで持ち込んだが、タイブレークを取り切れない)

相手も追い込まれている。こちらが追いついた勢いを自分で止めない。追いついて勝ちが見えて来たらラケットを振り切れなくなることがあるが、気持ちを整理して、タイブレークなら1ポイント目を取る。

取ったら、次のポイントを取る。連続してポイントを取る。相手にプレッシャーをかけるために、1球でも多く返球する。冷静に自分のプレーをする。

(5) フラットサービスの確率を上げたい。

我々の身長ではフラットサービスといっても回転をある程度かけないと、サービスボックスに入らない。ボールの下からラケット面を入れて、回転をかける。

4. 終わりに

七大戦は男子が5位、女子が6位と思ったような成績を残せませんでした。8月～9月に行われる大学王座のリーグ戦に向けて練習に励みます。みなさま、応援をよろしくお願いします。



七大戦前に一部の学生は恒例の茶髪、金髪、脱色にトライしました