

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（41回目）

王座が終わり、その反省を踏まえて本村プロの指導を受けましたので、ご報告します。

日 時：令和元年11月4日（月、祝）9：00－12：50

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. サービスのコースの打ち分け

サービスのコースの打ち分けについて、指導していただきました。

(1) デュースサイド

デュースサイドではスライスサービスを中心に打っていく。その理由は、自然な身体の使い方です。サービスを打つと、スライス回転がかかるためである。

ワイド（サイドライン際）やボディにはスライスサービスを打つ。

センターにスピンサービスを打つのは技術的に難しい。自然な身体の使い方です。センターに打つためには、フラットサービスが良い。

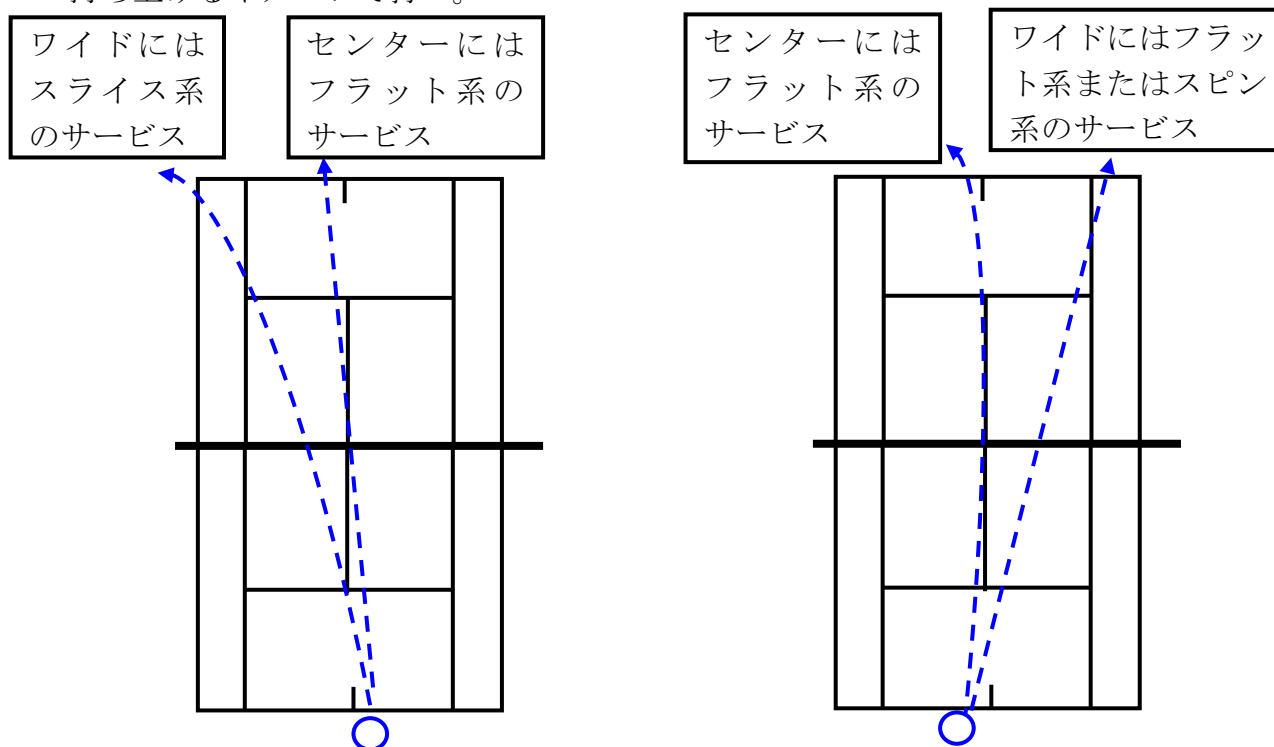
デュースサイドからサービスを打つ際は、ラケット面を立てた状態で縦のストリングでボールに回転をかけることをイメージすることが大切である。

(2) アドサイド

センターにはスライスサービスを打つ。

ワイドにはフラットサービスを打つ。ワイドにキックサービスを打つのも相手をコートの外に追い出せるので、効果的である。

アドサイドからは、ラケット面をやや斜めにして、縦のストリングでボールを少し持ち上げるイメージで打つ。



2. サービスダッシュからのファーストボレーの練習

ダブルス強化のため、サービスダッシュの際のファーストボレーを練習しました。

ファーストボレーの練習に特化するために、サービスのシャドースイングをして、ネットに出て行き、ボレーをする練習をしました。



シャドースイング



ネットダッシュして、ファーストボレーを打つ。



ファーストボレーをする際の注意点をいくつか教えていただきました。



身体の前でボレーする。



ボールを手のひらでキャッチする感覚でボレーする。



ボールを手でキャッチする感覚で、ボールの後ろにラケットをセットする。





- ・ボールを待っている状態の腕とラケットの角度を変えずに、ボレーする。
- ・ボールを待っているときは、ラケットヘッドを立てておく。寝かせると、ボールを打つ前に一度ラケットヘッドを持ち上げる必要があるため、時間がかかり、ボレーが遅れる原因となる。

本村プロの指導のおかげで、ファーストボレーが安定するようになりました。



その他の注意点としては、

- ・ボールがラケットに当たる瞬間にグリップを強く握ると、ボールが遠くに飛んでいく。
- ・逆に、ボールがラケットに当たる瞬間にグリップを緩く握るとボールが飛ばずに短いボレーになる。
- ・ボールがラケットに当たる瞬間のグリップの握りの強弱で、ボレーの長さ（飛行距離）をコントロールすることができる。
(ボレーの長さをスイングだけで調整すると、大振りになってミスが出やすい)

3. 短いボールの処理

ストロークで相手を追い込んで短いボールが飛んできたのに、その処理をうまくできずに得点につなげられない悩みがあったので、指導していただきました。



トップスピンの処理するには、スイングを前方でなく上方に抜いて、球を持ち上げる。



スライスで深いところに打っていく処理方法も教えていただきました。

短いボールを処理した後に、ネットに詰めてボレーで仕留める練習をしました。





4. 終わりに

大学王座では男子が2部リーグで見事優勝しました。入替戦では残念ながら負けましたが、あと一步の戦いでした。女子も4部に昇格しました。

これからの冬の期間に、レベルアップして、来年こそは七大戦優勝、王座1部復帰を果たしてもらいたいと思います。

