

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（42回目）

今年最後の本村プロ指導を実施しましたので、その模様をご報告します。

日 時：令和元年11月24日（日）9：00－13：00

場 所：九州大学 伊都キャンパステニスコート

1. バックハンドストロークの高い打点での打ち方

バックハンドの高く弾んでくるボールを高い打点で処理する打ち方について教えていただきました。

ポイントは

- ・高い打点に合わせて、ラケットヘッドを立てる。
- ・身体の前でボールを打つ。そのためには、テークバックを大きくしない。
- ・ラケット面が返るところでボールをとらえ、ボールを押し込む。



腰の高さの打点でのラケットヘッドは水平になっている。



高い打点で打つときは、ラケットヘッドを立てて打つ。



身体の前でボールを処理する。（身体の前に打点をもってくる）



テークバックが大きすぎると打点が遅れるので注意する

2. 速いボールに対するボレー練習

ダブルスで前衛アタックされた場合に、ボレーがうまく打てないという悩みに対して、指導していただきました。

ポイントは

- ・身体とボールとの距離感を保って、ボールを打つスペースを作る。
- ・スペースの作り方は、ボールを手の平でキャッチするイメージ
- ・速いボールが来ても、慌てずにボールの後ろにラケットをセットする。
- ・速いボールに対して、自分のスイングを大きくしない。
- ・ラケットにボールが当たる瞬間に、グリップを強く握ると、強くて速いボレーになる。一方、当たる瞬間にグリップを緩く握っておくと、ボールにスライス回転がかかって、スピードを抑えたボレーになる。状況に応じて、グリップを握る強さを調節して、ボールをコントロールする。(最近、本村プロがこのテクニックを繰り返し強調しています)



身体とボールとの距離感を保って、ボールを打つスペースを作る。



スペースの作り方は、ボールを手の平でキャッチするイメージ



速いボールが来ても、慌てずにボールの後ろにラケットをセットする。



3. スイングボレーの練習

シングルの試合で、相手を追い込んで、相手が中ロブで返球してきた際に、ポジションを前にしてスイングボレーでポイントを決める練習をしました。

ポイントは

- ・構え（ラケットのセット）を早くする。
- ・できるなら肩の高さで、高い打点で打つ。
- ・腰のあたりで打つなら、回転を多くかけて、アウトを防ぐ。

何度か練習するうちに、現役部員のスイングボレーも良くなっていきました。



4. 終わりに

今年の七大戦では思うような成績を残せませんでしたでしたが、9月の大学王座では男子が2部リーグで優勝（1部との入替戦では惜しくも敗戦）、女子も4部に昇格しました。

まもなく、幹部学年が3年生から2年生に移ります。新しい体制になっても、七大戦と王座での好成績を目指して練習に励みます。みなさま、応援をよろしくお願いいたします。

