

本村剛一プロによる九大テニス部現役部員の指導（47回目）

明けましておめでとうございます。今年度4回目の指導を実施しましたので、その模様をご報告します。

日 時：2021年（令和3年）1月10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

なお、杉本君たち3年生は引退し、2年生の小野君が新キャプテンに就任しています。

1. 安定したサーブを打つために

本村プロからクリーンヒットを体に覚えこませることの重要性について説明がありました。

(1) 自分の打った時の感覚を大切にす。

- a. 打った時の感触がどうか、クリーンヒットできているか、いい当たりかどうか。
- b. 力いっぱい打っても、ラケットの真ん中を外して、ボールが飛んでいないことがある。そういう当たりを練習中に減らしていく。
- c. いいショットの感覚をどれだけ体に覚えこませるかが大切。
- d. 常にクリーンヒットを意識して、各ショットを練習する。
- e. いいショットとは、力いっぱい打って、いいボールが行くことではない。
ゆっくりとしたスイングでもスイートスポットをうまく使って、きれいに飛んでいく。いい感触で、いい当たりで相手にボールが返っていく。それを体の感覚として覚えこませることが大切。
- f. いい練習とは、常に全力で一生懸命打つことではない。コントロールしながら、きれいに打って、10球のうち何球クリーンヒットできるかが大切。
- g. 練習の最初では、自分の持っている力の7～8割で打つのではなく、ゆっくりでいいので2～3割の力で打つ。

(2) サーブについて

- a. サーブでスピンをかける際に、回転をかけた上で、手の平に残っている感覚がいい当たりでボールを飛ばせているかを意識する。
- b. グリップを強く握るとボールが飛んでいくのでクリーンヒットしにくくなる。サーブで回転をかけたかったら、グリップの握りを緩くする。グリップを握る指の力を抜いていくことでラケット面にボールが乗って、回転がかかる
- c. クリーンヒットしてボールに力が伝わっていることを感じながら練習する。
- d. 回転をかけすぎると力が伝わらないし、フレームショットになりやすい。ボールを前に運ぶための厚い当たりが必要。
- e. クリーンヒットの感覚が身についてきたら、少しずつスイングスピードを上げる。
- f. そして、インパクトの瞬間のグリップを握る力を強くすれば、速いサーブを打てる。下半身から連動させて、当たる瞬間にボールに力を伝える。

2. ストレートへのショット

クロスラリーからストレートに展開しようとする際の、ストレートの打ち方を指導していただきました。



シングルスラインの内側から打つのであれば、サイドラインに対してまっすぐ飛ばせばいいので、ボールの真後ろを打つ。



来るボールに対して、ボールの内側を打つと、ボールは右側に飛んで行って、サイドアウトしてしまう。

シングルスコートの外側から打つのであれば、ボールの右外側を打って、コートの外側から内側に入れる。

自分が立っている場所によって、ボールのどこを打って、どのような回転で相手コートに入れるかを考える。





①クリーンヒットして、②ボールに力を伝える、この2点を意識して練習する。



3. 短いボールの処理

- (1) 大切なのは打点が遅れないこと。ボールが自分のほうに飛んできて、自分の体もボールに向かっていくので、ボールとの距離が近づきすぎることが多い。ラケットを体の前にセットしておいて、このままの状態から打ちに行くと遅れない。
- (2) 打とうとしてラケットを大きく引きすぎていると遅れてしまう。
打点を意識していれば、ラケットのテークバックは無意識に自然にできる。
- (3) ボールの上りっぱなを打つ。ボールに勢いが残っているところを打つ。



ラケットを体の前にセットする。打点を体の前にすることを意識する。



基礎練習では、テークバックなしで、ラケットを体の前にセットしておく。



セットした状態から前に振り出すと、打点は遅れない。



ラケット面を少し上向きにすると、楽に打てる。



ラケット面を下向きにかぶせると、回転をかけないとボールが持ち上がらない。力が必要で、疲れてしまう。



4. おわりに

当日は最低気温 0.9℃、最高気温 5.7℃ととても寒い一日でした。前日に雪が降っていたため、テニスコートの日陰部分にはまだ雪が残っていました。

このような厳しい気象条件でしたが、本村プロに熱心に指導していただき、現役部員はいろいろなことを吸収できました。

3 月には九州学生新進テニストーナメントが予定されています。新体制になって最初の大会に向けて、コロナウイルスに気を付けながら、現役部員はこれからも練習に励みます。

みなさま、応援をよろしく申し上げます。

