

2021年9月17日

現主将 小野舜平

## 本村剛一プロによる九大テニス現役部員の指導(52回目)

2021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年度(令和3年)8月29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. サービス



#### フラットサーブを打つコツ

- ・フラットサービスは、フラットではあるがすこし回転をかけている。
- ・ラケットはコンチネンタルグリップに握り、自然にスイングする。
- ・アドバンテージサイドでは、少しスライスをかけながら、厚い当たりでセンターに打つイメージが良い。
- ・白帯よりも少し上の場所に狙いを定め、イメージしてそこをめがけて打つ。
- ・インパクトの瞬間は、ボールを投げる際に、離すときと同じ。

## 2. バックでストレートを打つ時のコツ

### クロス



### ストレート



ストレートに打つ際は、右肩を入れてストレートに打ちやすい体勢をつくる。  
スイングするイメージよりも、合わせるイメージで打つ。  
ボールを引き付ける。  
面を打ちたい方向にもっていく。

### 3. フォアハンドのカウンターショットを打つ方法

フォアサイドに振られた際、振りきったときに一番ミスが少なくなるのはクロスコートに打つこと。難しい球がきた際、まずはクロスコートに返すことを意識する。

頭が動いても体の軸がぶれないように意識する。  
→目線を一定にして動く。



\* フォアハンドのカウンターでストレートに打つ場合

ボールの打つ位置によっても技術が異なる。

打つ位置がシングルのサイドラインよりも外側の場合

- ・クロスコートに打つイメージで打つ。
- ・ボールの右外を打つ。
- ・ネットが高くなっているので、高いところを通すイメージをもつ。
- ・右足から左足に体重移動をする。

打つ位置がシングルのサイドラインよりも打つ側の場合

- ・ボールを引き付けて、ラケットの面がまっすぐ向くような形を作る。
- ・握っているグリップのほうから前に出ていくようにスイングする。



#### 4. ドロップショット

ボレーを打つイメージ

\*最初はギリギリに落とそうとしない

フォア



バック



- ・インパクトの瞬間は、厚い当たり
- ・きろうとしすぎてしまうと、面が上を向きすぎてしまう。
- ・ボールに力を前に伝える。

## 5. バックボレー



左足で踏み込んだ後、最後は大きな一歩で右足で踏み込む。  
右足で踏み込む時にボールを打つイメージを持つ。  
ボールに力を加えたいときは、インパクトの瞬間にラケットを握る。  
壁を意識して、常に前でボールを捉える。  
ボールを打つ瞬間以外は力を入れない。

回転をかけたい場合や安定させたい場合はボールを握らない。

## 6. 終わりに

残念ながら、今年もコロナウイルスの影響で、七大戦、王座ともに中止となってしまいました。自分達三年生は、延期となっている九州学生夏季テニス選手権大会が引退前最後の大会となります。この三年間の集大成を発揮できるよう頑張っていきます。

みなさま、応援よろしく申し上げます。

