

2021年10月14日
現副主将 保富裕貴

本村剛一プロによる九大テニス現役部員の指導(54回目)

2021年度6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)10月10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

先週、デモンストレーションを本村プロにしてもらったため今回は部員がサーブ練習をしているところを本村プロに見てもらい、アドバイスを各部員にいただきました。

2. フォアのクロスを打つコツ



- ・相手の球の威力に応じて加える力を調整する。また、相手の球によって攻めるのか合わせるのかを決める。
- ・スイングをコンパクトにして自分より前で処理する。
- ・相手の打った時の音も情報として用いて、早めに準備をする。
- ・脱力して打つ。ただし、体の軸とカタチは作っておく。
- ・速い球で追い込まれたときはスイングを上を持ってきて回転で相手のコートに返す。

3. フォアの逆クロスを打つコツ



ギリギリまでひきつける

体を外へ

- ・ボールの内側(自分の体の近い)を打つことで外に逃げるような球が打てる。
- ・ボールを体にひきつけ、打つ瞬間に体を左斜めに逃がす。
- ・普段は速くボールを打つポジションに入った方がよいが、今回の球を打つときはわざとギリギリにする。

4. 深いロブをスマッシュするコツ



- ・後ろに下がりながら打つとき利き足に体重をのっけてインパクトをする。
- ・利き腕利き足側に壁を意識して態勢を崩さないようにする。
- ・その壁よりも前で打つ。後ろで打つと面が上を向くのでNG。

5. パッシングのコツ

- ・余裕があるときは抜きに行くが、追い込まれているときなどは相手にわざと取らせて次のボールで取る。無理して狙う必要はない。
- ・無理するよりは態勢を崩すようなしっかりとした球を打つ方がよい。(打点を遅らせたり、詰まらせる)

6. 終わりに

3年生にとっては、12月に行われ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。

