

第5回指導者のためのリフレッシュ講習会

主催 関東テニス協会
後援 笹川スポーツ財団 SSF スポーツエイド事業
財団法人日本テニス協会
日時 平成19年3月4日
会場 亜細亜大学日の出校地テニスコート



9:00

受付開始

9:30

飯田普及員会委員長の挨拶の後、各委員の紹介があった。司会 榎本副委員長



9 : 4 0 ~

1 0 ; 1 5

亜細亜大学テニス部方式のウォーミングアップを、全参加者が実際に行いながら講習会のスタートとなった。音楽を取り入れながら、気分を高めて行われていた。



1 0 : 1 5

この後亜細亜大学での練習が紹介された。

<ローボレーを取り入れたウォーミングアップドリル>

第1 ローボレー50回を目標とする

第2 ハーフコートでストレート×クロス 50回

<亜細亜大学では練習時間ではなく、目標達成方式で練習を組んでいる>

ボレーのイメージが説明された。ラケットフェイスをオープンにし平行にスイングする。

ボールの回転はアンダースピンである。

ボールの軌道は直線ではなく、山なり軌道である事を基本概念としてもつ。

さらにその中で重要なことは4点

- 1 準備すること（相手が打つとき次の準備が終わっている）
- 2 ボールの高さにラケットフェイスをあわせる（来そうな高さに早くラケットを合わせる）
- 3 顔は前を向いている（ボールは目で追う）
- 4 左手はラケットと同じ高さにする（バランス・カットを防ぐ為）

ボレーはオープンで打たない

手だけの動きではいいボレーにはならない。

併せて「時間取り」「場所取り」という概念について説明があった。

ステップインすることにより、相手に早いタイミングで返球できる。

このことは相手に返球するための時間を少なくすることが出来、

こちら側には優位に働く

打った後すぐもとの体勢に戻る、また次のポジションに入ることにより次の返球に自分の時間に余裕を持って優位に働く。

このような内容で講習は進み、学生選手のデモンストレーションを交えながら、非常にわかりやすく行われた。

1 1 : 1 0 ~ <サーブについての講習>

基本的な動作は、野球のピッチングフォームである。ボール投げが有効である。

グリップは「コンチネンタルグリップ」 ウェスタンで打つ場合と比較し打点の範囲が広い)

ネットの高さを意識する（ベースラインにベンチを置き、実際に相手コートが見えるか実践

このことはフラットな直線的な軌道はありえない。

よってサーブは回転が必要であり、ウェスタンでは回転に必要なサーブが打てない。

この後受講生がサーブ練習を始める。途中練習を中断しながら注意が与えられる。

また左サイドの重要性（重要なポイントが回ってくるサイド）が説明され、さらに風、角度の習得、距離の感覚を身につけるためにも、いろんな地点（左サイドバックフェンス付近、ベースラインサイド地点、サービスラインサイド地点などで、受講生がターゲットを狙いながら、講習が進められた。

この練習により修正能力が高められると説明があった。

<すべての種目について、手先だけの動きではなく、「動き作り」を大事にしている。
と指導上のモットーも述べていた>

このあとボレー対ストロークの練習が行われた。ただし通常のベースライン後方とネットでの練習ではなく、最近の傾向を紹介しながら、ベースラインの中と、ネットで行われ、ほとんどの受講生が振り遅れ気味になると、テイクバックの仕方が、「手」で引いている。よって手打ちになっている。テイクバックから体のひねりが、重要であり先にも述べたが、小手先の動きではなく、体全体を使った動きづくりが重要であると、説明された。

最後に手出しによる学生選手の練習が紹介された。より実践的な手出し練習だったが、受講生は興味深く聞いていた。

12:30～13:30 昼食



13:30～16:30

横松委員による講習

午後は受講生全員参加のハンディマッチが行われた。（別紙参照）

横松委員考案のマッチ方式だが、最初は理解できない方もいましたが、戸惑いながらも後半は、上のクラスに上がったり、下に下がったりで楽しくゲームを楽しんでいました。参加者同士で会話が弾んでいたようでした。





今回亜細亜大学のテニスコート10面を利用し受講生97名の大人数の参加の元、晴天にも恵まれ非常にいい形で開催できました。亜細亜大学のテニス部学生20名にも準備からお手伝い頂き、充実した内容で開催できました。気温の高い中、汗だくになった受講生の皆様お疲れ様でした。また今回テニスマガジンの取材もありました。関東テニス協会の活動を取り上げてもらえることに対して、感謝したいと思います。朝から多勢のしかも贅沢なスタッフ・委員の皆様ご苦勞様でした。また会場をご提供いただいた亜細亜大学、ならびに学生選手にこの場を借りてお礼申し上げます。

講師 堀内昌一、横松尚志、
コーチ 飯田 栄、溝口美貴、丸山 薫、佐藤淳一、沼尻満男、
田中章一、飯田 藍、榎本正一、富岡好平

写真 佐藤淳一、 報告書 富岡好平