

石川県テニス協会 強化・ジュニア委員会 強化ジュニアチーム 6 / 29 (日) 練習会の報告

時間：9：00～12：00

場所：辰口丘陵公園室内コート

コーチ：紺谷 和生、山本 昌孝

選手：後藤、添田、河野、田中、土山、北山、徳野、山下、土橋、山森、村松

紺谷より

今回の強化練習は昨日国体選考会に出場した選手は休みにしてもらい、上記11名（高校生1人、中学生2人、小学生8人）で天候状況が悪かったので、室内で3時間という形をとった。高校生と中学生の3人で一班、小学生8人で一班にして行った。最初山本コーチの指導の下オンコートトレーニングをした。内容はスパイラルランなどの敏捷性ドリルを実施。コート上でのスピードを上げる意識で行われた。その後、3人と8人に分かれて、オンコートドリル。3人の方は2：1形式を中心に行い、走力を伴ったライブボールドリル中心で行った。小学生8人の方は基礎練習手出しストロークからフットワーク、ボディーワーク、ラケットワークの基本の確認とボールへの入り方、打点の取り方、ストレート・クロスの打ち分け、最後にフェイクを意識させて打たせた。ライブボールで行うと、まだまだこなせるほど球数を打っていない小学生なので、手出しでみんなで見あいながら行った。現在高校3年生の強化の選手たちは小学生のとき基礎練習は普通にこなせることが多かったが現在の小学生の強化選手たちはとにかく球数を打つ量が少なく、試合経験も少ない。それなら少しこういう機会に基礎の考え方を教えてそれに基づいてホームクラブでの練習に生かしてもらいたい、と思い行った。ゴールデンエイジであるU12のうちに基礎基本であるフットワーク・ボールへの入り、準備の早さ、コースの打ち分け、コースを隠す、回転の調節、薄いグリップのコーディネーションなど今やっておかなくてはいけないことが多い。「我々コーチは目先の勝利よりも将来勝てる可能性を小さくしない指導を心掛けたいものである。」と思い練習した。

添田

1 今日したこと

- ・ 2対1
- ・ クロス対ストレートのラリー
- ・ サーブ
- ・ スライスのポイント
- ・ ゲーム形式

2 課題

- ・ 最初から全力で出しきること。

- ・自分からのミス無くす。

3 振り返り

- ・練習の終盤で集中が途切れて簡単にミスをしてしまった。
- ・体幹が弱く体力もない・ボールは最後まで打っていた。

4 次に向けて

- ・集中を途切れたときでも自分のプレーをできるようにする。
- ・体幹や体力づくりなど家で出来ることは毎日するようにする。

日はありがとうございました

土橋京華

練習内容

- ・バックとフォアのストレートとクロス

- ・サーブ練習

- ・半面の試合形式(2対2)

- ・球出し

アドバイス

- ・打つまでの動き方、フォームを考えて、打ったほうがいい

- ・腕を、前に伸ばして打ったほうがいい

課題

- ・腕を前に伸ばす打ち方を意識し練習して
試合では、その練習を生かせるようにしたいです。

- ・サーブでは、今まで上げていたトスをもう少し高く上げ、ジャンプの高さも高くして、上から叩きつけれるように速い球で確実に入れられるように練習したいです。

山下里紗

いつもお世話になり、ありがとうございます。

今日も色々とお教えていただき、ありがとうございました。

今日の練習課題は、打つ前の準備を早くすることでした。
それで、フォアの特長をつかみ、クロスも玉だしで練習しました。
そのあとは、サーブやポイントの練習をやりました。
今日の練習では、意識して考えることが大事だと言われました。
今後もよろしくお願いします。

河野甲斐

課題， ボールを正確にコントロールする

内容， ラリー→ボレーとスマッシュ→2対1(1が2球ずつ打ち分ける)→スライスでポイント→1対1(ストレートとクロス)→サーブ→サーブからポイント

アドバイス， 早く動く

相手に合わせない

田中佑

やったこと

ストロークの基本練習

サービス練習

守り, 攻めのラリーとポイント

アドバイス

ストロークは、2つの役割があって

脚で、ボールに追いついて打つ！

すべて、脚で決まる！

コースを隠せ!

ストレートは、打ったらすぐ戻れ!

ストレートは、打点を落とすな!

常に足を動かせ！

課題

サービスの、速さ、コース、球種。

体格。

ストロークのコース、安定感。

土山達也

今日の練習メニュー

- ①ストロークの球出し練習でフォアとバックのミドルクロスへねらう練習
- ②フォアとバックのダウンザラインへねらう練習
- ③サーブ練習
- ④ラリーでサービスラインの内側のボールだけ攻撃という練習

この4つの練習メニューの中で、

①のクロスへ打つためのボールへの入り方を教えてもらったのがよかったです。

今まで、うまくできなかった攻めのフットワークなども、

今日の練習の中でできたので、

これからも小松ジュニアの練習でも

同じようにやりたいです。

今日はありがとうございました。

徳野虎太郎

今日はありがとうございました。

今日は、フォアのクロス、ストレート、バックのストレート、クロスを中心に練習し、サービス練習もやった。

フォアもバックも背中でボールをみてボールと同じように下がって行ってしまう。

足も少し踏み出して打っていなかった。

サービスは、確率は悪いけど、入ったらとても良いサービスだった。

課題は、フォアもバックも後ろから前に移動して打つ。

また、ボールを待っているから攻めのボールは1発で確実にコースを狙って打つ。

次回もよろしくお祈いします

村松果奈

(したこと)

フォアとバックでミドルコートのストレートとクロスの基本練習

自分たちで球出しをした。

球出しのタイミングが難しかった。

サーブ練習

(課題) ①サーブは4カ所 ワイド センター すごくワイド
ワイドとセンターの間(ボディー)をねらう

②フットワーク ステップ きより感
どこに打つかで、この3つを変える
(アドバイス)相手に打つ場所をばれないようにする。
そのためにパーフェクトな体勢で打つ

北山葵です。今日も、ありがとうございました。報告します。

- 練習 ストロークでクロスとストレートをうち分ける、サーブで4ヶ所をねらう練習、ゲーム形式で練習をしました。
- 出来たこと サーブをうち分けることが出来ました。
- 出来なかったこと ボールに入るのが近づきすぎてしまったこと。
- 課題 ボールのバウンドを、きちんと予測して動いて打点しっかりしていきたい。スピンボール等は深くかえせるように練習していきたい

後藤 慶志

～練習内容～

- ・ショートラリーからスマッシュまでを一通り
- ・2対1でラリー
- ・1対1でストレートとクロスの打ち分けのラリー
- ・スライスで全面を使いポイント
- ・サーブ
- ・サーブとレシーブに別れてポイント
- ・体幹トレーニング

～アドバイス～

疲れるとミスがはやくなってくるから
触ったボールは必ず相手のコートにかえす。
サーブのときもつと足の力を使う。
左右にふられても手を出す。(ノータッチにしない)
一発勝負にならない。
その日の調子次第のテニスをしなない。
体幹をつよくなる。

～課題～

次のことをよく考えずボールの返球をしたため次のボールに追いつくのがきつくなるときがあったので先を見通してボールを打つ。
サーブをもっと体全体を使う。
体幹トレーニングがすごくきつく感じてしまうほど体幹がしっかりしていなかったので今日した体幹をしっかりできるようにする。

自分が気持ちいいと思うテニスだけをしないようにする。