

石川県テニス協会・石川県高体連テニス部強化遠征

山梨学院大遠征



日時：平成26年5月23日（金）～25日（日）

場所：山梨学院大学横根テニス場

内容：山梨学院大学女子テニス部との合同練習およびマッチ練習

宿泊場所：ホテルクラウンパレス甲府

対象者：石川県テニス協会強化選手および石川県高体連テニス部強化選手のうち女子高校生から希望者

（山田 菜津子、坂田 玲香、中川 茉優、山道 百香、中島 恵莉華）

引率者：紺谷 和生（石川県テニス協会強化ジュニア委員長・上級コーチ）、

山本 昌孝（石川県テニス協会ジュニア委員・上級コーチ）

日程：5/23（金）16：30金沢駅西口集合 22：30ホテルクラウンパレス甲府着

5/24（土）8：30山梨学院大学横根テニス場着

8：55～9：25アップ 9：30～10：00合同練習

10：10～12：00マッチ練習

12：10～13：20休憩 13：30～15：30マッチ練習

15：30～16：00オンコートトレーニング

16：10～17：00課題練習 17：00～17：15クールダウン

18：00ホテル着 19：00～20：00夕食

20：00～20：15ミーティング 22：00消灯

5/25（日）6：30朝食 7：30山梨学院大横根テニス場着

7：40～8：30課題練習

8 : 5 5 ~ 9 : 2 5 アップ
9 : 3 0 ~ 1 0 : 0 0 合同練習
1 0 : 1 0 ~ 1 2 : 0 0 マッチ練習
1 2 : 4 0 発 1 8 : 3 0 金沢駅着解散

今回の遠征について (引率コーチ 紺谷 和生)

ここ数年女子の関東の大学で気になっていた大学が山梨学院大学で、「いつか見に行きたいな、選手がいれば連れて行こう」と思っていたとき、昨年12月に新潟新発田で行われた北信越ジュニア委員会に出席のおり、日本テニス協会からジュニア委員として富岡氏(山梨学院大学監督)がJPINの件で説明に来ておいでしていた。はじめは私も富岡氏の所属も知らず、懇親会の席でお話をさせていただいていたのだが、「私実は山梨学院大学で監督もしております」と名刺をいただいたのが今回の遠征のきっかけであった。いってみると、予想通り日本で有数の女子大学テニス部であった。選手の意識・技術レベル・練習内容・指導者の意識・練習環境(デコターフ8面証明付ITF大会開催コート)すべてにおいて「この環境は今の女子高校生に見せたかった」レベルであった。コーチは三好 勲氏。昨年度はユニバーシアードのコーチやナショナルのジュニア選手のITF引率などいろいろな選手経験・コーチ経験のある方で大学生はもちろんジュニアの指導にも造詣が深く安心・信頼して選手たちは練習に励んでいるのが見て取れる。練習内容はその日一つのテーマを学生に与え、基本練習、課題練習と繰り返しの反復練習になっている。今回は1対1のストロークから攻める側と受ける側(守るという言葉は使っていない)の練習で攻める側が受ける側のセンター深く打ち受ける側がコートのベースラインから下がらず、ライジングでオープン、オープンと振り回していく。女子選手にはとくによくある展開で非常に参考になるドリルであった。また、短いボールから前に出てスマッシュする練習も何回も行われていた。コーチいわく、女子選手はスマッシュが大事で、最後にスマッシュミスしてせっかくの展開が台無しにならないように注意する、とおっしゃっていた。2日めはダブルスマインでインカレベスト8と山田・坂田で8ゲームさせてもらったが、前衛のポジション取りの場所とタイミング、ポーチ、プレッシャーのかけ方など参考になることが多かった。ダブルスについても三好コーチは「何回も何回も場面場面を切って繰り返し指導して今の実力になったんですよ」とおっしゃっていた。やはりダブルスは場面を限定して何回も練習することが大切であることを実感した。以上短い時間だったが実り多い遠征であった。今回の遠征に対して県協会・県高体連の協力や保護者・所属コーチ・顧問の方たちのご理解いただけたことに感謝し、今後も石川県テニス界のため啓蒙・普及を実践していきたい。



選手たちの報告

山田 菜津子（大聖寺高校 1 年）

まず初めにこの遠征を企画して下さった石川県テニス協会のみなさん、引率して下さった紺谷先生、山本コーチありがとうございました！

また、この遠征に参加させてくれた両親にも感謝したいです。

初日

練習

大学生はどんなにふられても安定して真ん中に深いボールを返していたのですごいなと思いました！

私は疲れてくると少し荒くなってくるがあるので

参考にしたいです。

また山梨学院大学のコーチが

練習を詳しく説明して下さったため、どんな意識をして練習に取り組みばいいのかわかり、意識の高い練習をすることができました！

試合

岡田さん 3-6,1-6

ファーストサーブの確率が

悪いのとリターンミスが多かったのでチャンスをつかむことができませんでした。

また、早いタイミングで

バンバン打っていただけだったのでもっと頭を使って

コートを広く使えるようになりたいです！

二日目

福井さん 7-6(7)

ファーストサーブとリターンの確率があがったので相手にプレッシャーをかけることができました！

しつこく粘ってプレーできたのでよかったです。けれどまだ詰めが甘いところがあるので取れる所はしっかり取り切れるようにしたいです！

ダブルス

岡田、尾崎さん 4-8

相手のポーチがうまかったのでプレッシャーをかけられてラリーでミスをしてしまいました。また相手はサーブのコースもよかったのでキープされることが多かったです。相手にされたプレーを自分たちもできるようにしたいです！

この遠征で良い経験を積むことができたので石川に帰っても練習に生かしていきたいです！

最後に山梨学院大学のみなさん貴重な経験をありがとうございました！

坂田 玲香（北陸学院高校 1 年）

一日目

一人目の相手は安藤さんで 1-6,3-6 で負けました。スピンのボールが少し長いボールになってしまいました。自分からのミスが多かったです。

二人目は牛山さんに 0-6,2-4 の途中で終わりました。意味のないミスが多かったです。あと、リターンミスが多かったです。

二日目

一試合目は斎藤さんで 2-6 で負けました。昨日よりミスは減りましたが、まだ自分からのミスが多かったです。

二試合目は山田さんとダブルスで岡田さんと尾崎さんとで4-8でした。ボレーのときに取れるボールがありました
がてを、出さなかったです。あと、後衛のミスが多かったです。

大学生の試合を、見て自分からのミスが少なくとらなければいけないポイントがわかっていると感じました。
この遠征で自分のフォアの打点が悪かったことがわかったのでこれから直して行きたいです。

中川 茉優（北陸学院高校1年）

今回、山梨遠征に参加してさせていただきありがとうございます。

1日目の1回目は3年生の牛山さんに0-6、0-6で負けました。

反省点は、タイミングがうまく合わせれなくて、相手のフォアに返してしまったことです。

2回目は2年生の前田さんに1-6、1-3で終わりました。

反省点は、サーブのダブルフォルトが多かったです。

2日目は山道さんとダブルスをしました。

一回目は、2年生の前田さんと千葉さんに0-8で負けました。

反省点は、前衛のポジションがワイドぎみでなかなかボレーに出れなかったことです。

2回目は3年生の牛山さんと2年生の野中さんに0-8、0-6で負けました。

反省点は、リターンサイドミスが多かったです。また、前衛に対する考えが足りなかったと思いました。

山梨遠征を通して課題は、簡単なミスをしない、ボールを後ろから入れるようにもっと足を動かす、打った後の
ポジションを考えることだと思いました。

初めての強化遠征でしたが、とても勉強になりました。今後学んだことが活かせるように頑張っていきたいと思
います。

中島 恵莉華（金沢高校3年）

1日目

松田さん

1.1-6 2.4-6

ハードコートでしかも初めての相手ということもあり、最初はなかなかポイントを取れないままファーストセッ
トが終わってしまいました。けれど、セカンドセットになるとだんだん相手の弱いところや、ボールの軌道など
も分かってきてポイントが徐々に取れるようになってきました。最後は粘ったものの、相手がいいコースをたく
さんついてくることに加えて体力不足もあり、負けてしまいました。

2日目

野中さん

4-6

4ゲーム目くらいまでは自分がゲームをリードしていたので、少し余裕を持ってしまったのか、相手が調子が上
がってきたのか、あっという間に追いつかれてしまいました。まず、自分は守って行くことを念頭において一ポ
イントを大切にしていました。最後負けてしまったのは、攻めをあまりできなかったからだと思っています。

この遠征で学んだことを次の総体に活かしたいです。

山道 百香（金沢伏見高校2年）

24日(土) シングルス

1.前田さん 0-6 0-6

いつもにないバックのミスが多 く、簡単ところでミスしてしまった。リターンミスが多かった。フォアの打
点が後ろだった。相手のボールはスピンのすごくて、自分がいいショットを打っても前につめることができな

った。セカンドサービスでしっかりと回転とかけることができた。

2.安藤さん 2-6 1-3

ボールへの入り方とボールの長さを意識してプレーができた。得意なバックを中心に攻撃的なプレーを展開できた。バックのストレートでエースをとれたのはよかった。自分の組み立てでプレーできたのがよかった。前につめることはできたが、チャンスボールもボレーもスマッシュも決め切ることができなかった。リターンミスが目立った。

25日(日) ダブルス

1.前田さん・千葉さん 1-8

後衛の時にしっかりとしたラリーをすることができなかった。前衛の時にストレートばかり警戒してポーチに全然出られなかった。ポジションが悪く、フォローができなかった。リターンミスが多いのと、前衛にかけてしまうことが多かった。自分のサービスゲームを取れたのはよかった。サービスのコースをしっかりと打ち分けられた。

2.牛山さん・野中さん 0-8 0-6

相手のポジションが普通と違ったので、リターンをどこに返せばいいか迷ってしまい、中途半端なショットになっていた。牛山さんのサービスの回転に対応することはできたが、やはり前衛にかかることが多く、ポーチに出られる一方で自分たちから仕掛けて行くことができなかった。ポーチに出ても、いつもなら決まるコースも簡単に取られてしまい、全然決めきれなくて次第にミスが増えた。ダブルフォルトが多かった。

課題

ストロークでもっとスピンをかけられるようにすること。

もっと前につめて組み立ての中にネットプレーも積極的に取り入れること。

攻めのセカンドサービスが確立良く入れられるようにすること。

感想

大学生と練習や試合をさせてもらえるのは久しぶりだったので、幅広いショットや試合の組み立てがさらに学べました。レベルの高い練習ができて良い経験になりました。ここで見つかった課題を総体に向けて、またその先に向けて取り組んでいきたいです。この遠征にお世話になった紺谷先生と山本コーチ、山梨学院大学のみなさんありがとうございました。そして、費用を出してくれた両親に感謝したいです。

山本 昌孝コーチ

山梨学院大学女子テニス部の練習に参加させていただきました。2日間とも良い天気でした。大学生は元気がよく、とても良い雰囲気練習できました。それぞれ課題が明白になり、今後につながる良い経験ができたと思います。

