

●令和2年度 新居浜中学代表 第1回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和2年9月21日（祝）8：30～16：30
- ◎開催場所 新居浜市国領川河川敷テニスコート
- ◎参加者 新居浜中学代表男子8名、南中女子8名（別紙参照）
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員 計7名
- ◎内容
- ランニング（平形橋～城下橋）→ ストレッチ



- 開始式
樋口会長より激励の言葉、強化スタッフ紹介



○ストローク練習：テーマはコントロール、打球方向の狙い方を実験

① 打ちたいコースの落下地点を狙う

② 打球地点と打ちたいコースを結んだライン上のネットの上〇〇cmに目標を設定

※スタッフ実演の後、選手全員が実際に①、②の狙い方を試打したところ、②の方が視覚的に狙いやすいこと、白帯ギリギリよりもネットの上 数十cmを通過させた方が深い有効打を打てることを体感し、サーブやストロークにおけるターゲットをネット上に設定することを認識した。

その後、手投げによる上げボールを狙ったところへ返球するコントロールショットを練習。前衛についてはレシーブでの有効打を明示し、そこへのコントロールショットを反復した。各自がどの地点から何割くらいの力加減でネット上数十cmを通過させると、どのあたりへ落下するかを検証した。



○バックハンド練習：レシーブ及びボレー（前衛）

特に前衛はレシーブをバックハンドで返球することで、その後のポジション取りが優位になり自分の後衛の負担を減らすことができるため、バックハンドのスキルアップを目指した。

※現在のバックハンドストロークがオーバースイングである現状を説明し、前の肩を動かさない範囲でのコンパクトなラケットワークと下半身の回転で返球することを練習。ボレーにおいても同様のラケットワークで、引っ張るという動作をなくすよう繰り返した。



○死に球処理：返球コース

後衛の有効打によりやっと返ってきたチャンスボールを前衛がスマッシュやハイボレーで得点するが、返球コースが甘く相手に拾われたり、力んでミスするケースが多々ある。

特にハイボレーでのオーバースイングを防ぐ方法と角度をつけて一撃で仕留めることを練習。



【昼休憩後、午後の部】

○ペア練習

大会本番を意識し、15～20分の公式練習ですぐに100%の状態ですぐに試合に臨める準備をコート一面でどの工夫すればよいかを練習した。

風向きや太陽の位置といった自然条件を把握し、普通に乱打するだけでなくサーブ・レシーブ
ローボレー・スマッシュといった一連のプレーをすべて確認してから試合に臨むべき。



○ゲーム練習（1Gマッチ）

① 1ゲーム目の入り方とやるべきこと、やってはいけないことを意識して練習。

※男子は意図的に中学生と一般選手とのペアリングとし、風上と風下、サーブGとレシーブG
という様々な状況での1ゲーム目に必要なことを学んだ。

② ファイナルゲームの進め方、仕留め方を練習。

※ファイナルゲームになれば絶対に負けないという自信を持てるよう、ファイナルゲームでの
やるべきこと、やってはいけないことを実戦練習で学んだ。



○女子については1 Gマッチ終了後に課題が明白となったため、ストローク練習を行った。

- ・前後左右に揺さぶられた時（1人10本）にしっかりと軸足設定し、下半身を強く踏ん張って狙ったコースへコントロールショットで返球する。
- ・特に短い球の処理がベースラインで打つ時と同じ振り幅、力加減で打ってミスしているため、攻撃かつなぎか、必要な振り幅・力加減はどれぐらいかの選択ミスをなくすよう練習。
- ・下半身を使って力強い打球を打てるようになったが、反動でもっと強いボールを打ちたいとスイングのタイミングが早くなりバランス・コントロールを乱すケースがある。スイングがゆっくりでもボールにコンタクトする前後だけラケットが加速していればしまったボールが打てることを指導した。

