

●令和2年度 新居浜中学代表 第2回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和2年10月18日(日) 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7名、女子9名(別紙参照)
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員 6名
- ◎内容
- ランニング(平形橋~城下橋) → ストレッチ



- ストローク練習: ロブ乱打の後、ストロークにおける打球方向の狙い方を検証



前回も行った練習だが、女子は今回初めてのメンバーが多いため、狙った地点に有効打を打つためには、打ちたいコースの落下地点を狙うのではなく、打球地点と狙いたい落下地点を結んだ軌道のネットの上〇〇cmを狙ってのストロークを行った。

※スタッフ実演の後、選手全員が実際に狙い方の違いを試したところ、落下地点より距離が近いネット上を狙う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。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意識することで、ネットミスが激減した。

女子の場合非力なこともあり、ネット上1m付近を通過させればベースライン近くの有効打となるケースが多いようだ。

また、ロビング練習ではつなぎのロブがサイドアウトしないよう、センター気味に返球することを徹底した(相手からの攻撃に角度がつかない)。

○後衛練習：中ロブに対する対応

相手が打ってきた中ロブの質によって対応を変えることを意識させた。

厳しい中ロブの場合:相手コートセンター付近へ出来る限り高いロブで返球し、時間をかせぐ。甘い中ロブの場合:回り込んでフォアで打つ。シュートだけではなく、ロブも混ぜることでの的を絞られるのを防ぐ。

○前衛練習：ランニングボレー、スマッシュ

自分の真上に上がってきたチャンスボールの処理だけではなく、後衛のロブを予測して動き、スマッシュを狙う練習→その際にスマッシュの追い方、スマッシュを打つ時の左手の使い方、スマッシュを打つコースなどを意識して練習した。

チャンスボール処理：返球コース

ハイボレーでのオーバースイングを防ぐ方法とサイドライン方向へ角度をつけることを練習。



【昼休憩後、午後の部】

○前衛のポジショニングとタイミングの取り方

- ・ 基本的なポジションの考え方と後衛同士の力関係やカウントに応じた応用方法を説明。
- ・ 特にボールから相手前衛、相手後衛という流れでの目線の切り替えも実践した。
- ・ また、ラリー中に展開が変わった時のポジションチェンジを瞬時に行うことを練習。
- ・ 自分の後衛の打球が相手コートでバウンドしたタイミングで、ポジショニングを完了しスプリットステップを入れることで、相手後衛の視界に入って打つコースを狭くさせたりコースを変えさせたり、ミスを誘うことにつなげられる。



○ゲーム練習：前回に引き続き1G目の入り方とファイナルゲームを徹底して行った。



◎反省点

男子後衛：ストローク力はそれなりにあるが、相手後衛と粘り強く打ち合うことができず、すぐにコースを変えてしまう。まずは相手後衛としっかりとラリーすることが大きな課題。

男子前衛：ラリーが続くとポジショニングがバラバラでタイミングも遅れてしまい、相手後衛の視界に入れずプレッシャーをかけられていない。

女子後衛：狙い方をネット上に変えたことで返球率が向上し球足も長くなったが、県大会で強い相手に厳しく攻撃された時にどれだけ我慢できるかが課題。

女子前衛：特にレシーブからの4球目攻撃を積極的に行っていたが、自分がサーブする時のディフェンスに課題を残した。

次回は県大会後の開催となるが、自分たちよりも強い相手と対戦する時に必要な技術・戦術を取り入れたい。