

## ●令和2年度 新居浜中学代表 第3回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和2年12月13日(日) 12:00~17:00
- ◎開催場所 山根公園テニスコート
- ◎参加者 新居浜中学代表男子8名、女子8名(別紙参照)
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員ほか 5名
- ◎内容
- ランニング、階段ダッシュ、ストレッチ



### ○ストローク練習：ショートストローク～乱打

- ・ネットを越えてドライブ回転で落ちる球質をショートストロークにより練習したが、古ショットと同じ振り幅でスイングを緩めて距離を調整する選手が多かった。  
短い距離のストロークはスイングを緩めるのではなく振り幅で打球距離を調整すること、具体的には①後ろ足に体重を乗せて軸足設定を行い下から上へのスイング軌道とすること、②軸足設定と同時にテイクバック(脇が閉じた状態のコンパクトなテイクバック)を完了させインパクト前後でヘッドを走らせてドライブ回転のかかったボールを打つことが重要。
- ・今回が初参加の選手には、ストロークにおけるネットミスをなくすためターゲットを相手コートの落下地点ではなく、ネット上に設定してストロークするストローク練習を行った。



### ○後衛のディフェンスロブと前衛のポジショニング練習

- ・正クロス展開からストレートへ振り回された後のディフェンスのロブは、サイドアウトを防ぎ相手の攻撃に角度がつかないようにセンター気味に返球することを徹底。

- ・前衛は相手を見ながらコースが変わったことを察知したら、相手コートに打球が着弾するまでに素早くポジションチェンジを行い、一度静止することで相手後衛の視界に入り間合いを合わせること。
- ・応用編として、余裕があれば後衛に攻撃させ前衛は相手後衛の状態を見極めて追うか、誘うかを判断するのだが、後衛・前衛とも不十分な体勢にもかかわらず無理に攻撃するプレーの選択ミスが多く見られた。



#### ○後衛の3球目攻撃と前衛の対応

- ・逆クロスへのサーブの後返球された3球目をセンターにコントロールする練習  
レシーブサイドの後衛が右利きならバックハンドとなり、サウスポーの後衛でも次に打球に角度がつかないので速くなくても長くコントロールすることが大事。  
ネット付近のセンターではなくベースラインのセンターへコントロールする精度が求められるが、前衛寄りに甘い返球となるコントロールミスが多かった。



#### ○サーブレシーブ練習

- ・カウントに応じたサーブのコース、強弱といった狙いを明確にするためGカウント・ポイントを言ってからサーブを打ち、レシーバーもカウントに応じたレシーブを選択。
- ・試合の序盤、リードした場面、後半決めに行く場面、確率優先で入れておくべき場面等を瞬時に判断しイメージ通りに攻撃・返球できるよう練習



○チャンスボール処理（女子前衛のみ）：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。



○ゲーム形式

- ・女子は1stサーブの確率が高いが、その後どこにどのような返球が来て自分はどう攻撃するというイメージが持てていないため、飛んできたボールを見ての対応となり結果的に厳しい攻めができていない。特に攻撃が可能なカウントでは3球目（レシーブなら4球目）までのイメージをもってサーブレシーブすることが重要。



男子後衛：実践になるとスピードボールばかりで確率が悪く自分の前衛を使えるような有効打が打てていない。攻撃した球が入れば点は取れるが、自分より強い相手にも粘り強い試合ができるようになってほしい。

男子前衛：技術的にはサーブ・レシーブの確率、ネットプレーでの決定力もまだまだ低い。ポジショニングは少し対応できてきたが、声を出して試合を盛り上げたり後衛に声かけする等の前衛として大切な仕事がまったくできていない。

女子後衛：打球地点へ行くまでの動きが遅いため軸足設定が遅れたりできなかつたりしており、打てるコースが1コースしかない。まずはフットワークと軸足設定から改善すべき。

女子前衛：レシーブからの4球目攻撃に積極的に取り組んでいた。ラリーが続くとポジショニングが遅れ相手との間合いもとれていないので、大部分がとっさの反応で返球しているプレーばかり。フットワークと止まるスピードを求めたい。