

●令和2年度 新居浜中学代表 第4回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和3年1月24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7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 3名
- ◎内容
- ランニング、コートの横幅をダッシュ、水上理事長から激励の言葉



○ランニングストローク (ロブ乱打)

- ・ストレートからクロスに振られたという想定で走った後にロビングで返球する練習

- ① つなぎのロブはセンター気味に打つことでサイドアウトのリスクをなくし、かつ相手の攻撃に角度がつかないように返球
- ② 崩された陣形を立て直すため、なるべく高いロブを打ち時間をかせぐ
- ③ 打ち方としては後ろ足の軸足に体重を乗せてから、膝の曲げ伸ばしによって高さをつける
- ④ スイングとしては手首を返さずに上方向にスイングする(前に振らない)



○前衛のボレー練習（クロスステップのフットワーク）



ボレーのフットワークとしてサイドステップとクロスステップを使い分けることの重要性和それぞれフットワークの特性を説き、今回はクロスステップに特化して反復練習を行った。

基本的に、

①進行方向と逆側の足を小さく出すことで動く方向づけをする

②二歩目が軸足となるがカカトから足の裏全体でつま先が横を向くよう軸足設定。つま先の角度が変わることで上半身も連動してテイクバックが自動的に完了する。この軸足設定とテイクバックを早く完了させこの状態で相手の打球方向と遠い・近い・高い等を見極めて必要な対応を行う。①の一歩目を小さく早く出すことで二歩目の軸足を大きく出すことができ、長く軸足のタメをつくって大きく軸足を蹴って遠いボールに対応したり、逆モーションに反応することができるようになる

※特殊なリズムでのフットワークを反復したため、下半身は力強く上体はリラックスしてコンパクトなラケットワークでボレーできるようになった

※男子前衛のバックボレーでは、ゴムチューブを使って左手の反動でボールを飛ばす・角度をつけることをイメージして練習した

○後衛のストローク練習（ライジングとフォロー）



昨今の高速化するラリーに対応できるよう、コート内に入ってライジング気味にコンパクトなスイングで打ち、相手のボレーを拾って逆ポイントする練習

<現状>

・相手前衛との駆け引きを球威や速さ、右か左といった価値観で勝負しているため、力が入りやすくミスになったり前衛に騙される可能性が高い。

<対策>

・ボールスピードや球威、コースで勝負するのではなく打つタイミングで勝負する。

・具体的にはコートの中に入ってライジングで後衛前に軽打し、相手のボレーを拾って逆ポイントを狙う。

・考え方としては、相手前衛に取られるのではなく、触らせてフォローで逆ポイントする。

・コートの中に入って早いタイミングで打つことで、相手前衛のボレーも角度をつけづらく前進動作の延長でフォローの態勢にスムーズに移行できる。

・後衛前の打球を相手前衛に触らせておいて、後半大事な場面で違うコースに打つ。

○後衛の5本打ち+前衛のポジショニング対応

球出しは、①②左ストレートへのシュート×2本 → ③クロスへのロビング →
④クロスヘシュート → ⑤短めのチャンスボール



※特に最初の2本のシュートボールへの対応は、コート内に入ってライジングで返球し、相手前衛とタイミングで勝負することを求めた

※前衛はボールの長短、コースによつて的確にポジションチェンジを行うことを練習。ただポジションチェンジのタイミングが遅く、目線の切り替えも十分にできていない。特に女子はサイド方向に寄りすぎていることを注意した

○ゲーム練習（ファイナルゲームのみを反復練習）



- ・男子：前衛は、ゲーム練習の際にその日に学んだ、クロスステップやサイドステップを使った、足を動かして取りに行くボレーやポジション移動をすることを意識させた。後衛は、テンポを上げて、早いタイミングで打つことを意識しながら、同じタイミングだけではなく、自分の中に持ち球を何種類か持っておくことの必要性を実感しながら学んだ
- ・女子：サーブレシーブの精度が低く、いいラリーで得点した後にダブルフォルトやレシーブミスで試合の流れを手放すケースが多々ある。レシーブの有効打を説明し少なくとも2ndレシーブではその後のラリーを優位にできる返球コースを学んだ

○課題



・男子：(玉井) 詰めて打つという事は、ボールを打つまでに時間が無くなるって事なので、準備をいつも以上に早くする、ラケットを大きく引かない。まずこれ意識してもらって、それ以外にも何か必要だと自分の身を持って実感して下さい。(高木) 前衛は、とにかく素早くポジションの移動をすることを意識して練習すること。それを行う事で、今まで以上に、ポーチボレーやスマッシュなどで、点を取る事が可能ならうえに、相手後衛にプレッシャーを与える事ができ、前衛としてのプレーの幅が広がっていくと思います。

- ・女子：(飯尾)：ネットプレーやストローク練習について、目的を説明し反復練習をするとプレーの形はきれいになるが、実戦練習でそれを活かす場面を作れていない。イメージする力を養ってもらうことで、プレーの選択ミスを減らせるよう導きたい。