

●令和2年度 新居浜中学代表 第5回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和3年2月11日（祝）9：00～16：00
- ◎開催場所 河川敷テニスコート
- ◎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 8名
- ◎内容
- ランニング、コートの横幅をダッシュ



- ランニングストローク（ロブ乱打）、ショート乱打
- 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
- ・前回も行った練習だが、風のある中で軸足設定をうまくできていないケースが散見された。



- サーブ練習
- ゲーム練習に備えて5分のみサーブ練習

○ゲーム練習（男子のみ）

前衛、後衛ともに自分が打ったボールの行方を見る時間が長く、次の動作へ移るのが遅い。ボールを打った後はすぐに待球姿勢に入るよう意識する。ファーストサーブの確率が悪く、レシーブで攻められる展開が多かった。速度ではなく、確率を重視したファーストサーブを練習する必要がある。

ペア間での指示の出し合いができておらず、浅いボール等への対応が遅れている場面が多々見受けられた。ペア間で指示を出し合う事を普段の練習から意識し、習慣をつける必要がある。



○後衛10本打ち、前衛はローボレーで返球（クロスステップのフットワーク）

センターから左右に振られた球を追いかけてストレートへ返球するコントロールショット練習
前衛はストレートへの返球に対し、ステップを使ってローボレーで返球

- ・動かされた後に踏ん張って返球するのだが、ボールに合わせて動くので、少しだけ早く落下地点に入って軸足設定・テイクバックを完了させ、前衛をけん制する作業ができていない。
- ・前衛は上げボールが相手コートでバウンドする少し前にスプリットステップを入れ、タイミングを合わせた後早めの軸足設定を行い相手からの打球方向を見極めて対応すべきだが、初動・軸足設定とも不十分な選手が多かった。特に軸足設定で膝が十分に曲がっていないため、タメが作れずローボレーであるにもかかわらず力を伝える方向が上から下になっていた。
- ・一部の選手は軸足の蹴りでボレーを飛ばすという感覚が分かり始めたようで、理解度・習得度にかかなり差が生じ始めている。



○前衛のスマッシュ

センター付近へのチャンスボールに対し、サイドラインを越えていくよう引っ張り、流しとも角度のついたスマッシュを打つ練習

- ・スマッシュの準備動作として、相手コートを向いているつま先の方向が変わることで自動的に肩もまわりテイクバック、スイング始動が自然な流れでできるのだが、つま先が相手コートを向いたまま手だけでテイクバックをしてしまうため、スマッシュに角度がつかない。
- ・初動をつま先の向きを変えることとし、テイクバック完了時に体の向きがサイドライン方向を向いた状態を作ることができれば角度のついたスマッシュが打てる。



○後衛の5本打ち+前衛のポジショニング対応

球出しは、①②クロスへのシュート×2本 → ③ストレートへのロビング →
 ④ストレートへシュート → ⑤短めのチャンスボール
 前衛は展開が変わった時のポジションチェンジとタイミングの取り方に注意する



<午後の部>

○ゲーム練習 (女子)

ポイントごとに狙いを明確にすることをテーマとしゲームを行った

- ・攻撃するのか、ディフェンスなのか意図は見取れたし、試合の流れの中でプレーの選択ミスは意外と少なかったが、
 - ① サーブレシーブの精度が低いためイメージ通りの攻撃ができない
 - ② 優勢な場面を作れても後衛のチャンスボールや前衛のネットプレーの返球コースが甘い結果的にゲームポイント等で決めきれない場面が多かった。
- ・また、自分たちが優勢な状況でラリーが進む中、一本の甘いボールで攻守が逆転しているにもかかわらず、不利な状態から無理に攻撃し失点しているケースも見られた。

○試合後の検証

※2nd サーブ時のアタック攻撃を受けた際の対応として、ネットに詰めたままのディフェンスとサービスライン付近に下がってローボレーで返球する対応を比較。

現時点ではサービスライン付近に下がって対応する方が、返球できる確率は明らかに高かった。サービスライン付近まで下がることで相手も中ロブの振り回しが打ちにくいようだった。

※前衛の2nd レシーブの有効打と4球目攻撃を練習。

ゲームポイント等が絡む大事な局面が多い前衛のレシーブで確実に得点できれば、試合を有利に進められ、試合の中での存在感を示すことができる。



○ゲーム形式（男子）



◎課題

同じ上げボールで振り回し等のストローク練習をしても、スタッフ参加している一般選手が終わってからしゃがみ込んで動けなくなっているのに対し、中学生は打ち終わった後も涼しい顔で歩いている。一つのボールに対して、ただ来た球を決められたコースへ返球する選手と、少しでも早くボールの所へ行って自分が優位な場面を作り相手前衛をけん制し早いタイミングで攻撃しようとハードワークする選手の違い。中学生は経験値も少なくこれから様々な経験を重ねて成長してくれればよいが、自分の100%を練習から出し切るといふ日々を繰り返すことができれば、試合で通用する強さを身につけられるので自分に厳しく頑張してほしい。