

●令和3年度 新居浜中学代表 第1回 強化練習報告書

- ◎開催日 令和3年10月31日(日) 8:00~16:00
- ◎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18名、女子6名(別紙参照)
- ◎講師 新居浜市ソフトテニス連盟 強化委員 2名、監督5名
- ◎内容
- 受付、検温・消毒



○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



ラリー中のストロークにおいて、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かった。

○守りのロブ



※つなぎのロブでのサイドアウトをなくすよう、センター気味に返球することを徹底（相手からの攻撃に角度がつかない）。

相手の打球に対して後ろ足の軸足を低く設定し、膝を下から上に持ち上げることでロビングの高さをつける。

※前衛は相手のロビングでラリーコースが変わった際の対応を実践。

- ・ボールが自分を通過した時点で視線を相手前衛に切り替えてフォローの準備
- ・相手前衛が触らないことが判断できたら、相手後衛に視線を移す
- ・相手後衛の移動に合わせて自分もポジション変更（相手コートに打球が着弾したタイミングでポジション設定を完了し相手との間合いを計り、相手の打球コースを判断して動く）

※最初はロビングだけでポジションチェンジを練習し、応用編で打つコース・球種をフリーにして駆け引きを練習（洞察力、決断力）。

○サイドステップでのディフェンスボレー



※相手の攻撃を止めるディフェンスボレー。

- ・相手がコート内に入って強打してくるボールへの対応は、反復横跳びの要領で早めに打球コースを塞いで対応（少し斜めのサイドステップでネットまで詰める）
相手の軸足設定・テイクバックに合わせて、バック側なら左足、フォア側なら右足に体重を乗せて待つイメージ。その後、相手の打球コースを見極めてラケット操作
- ・上半身はネットとの平行を保ち、ラケットワークはおへそとグリップエンドが離れない範囲で打球コースへ誘導する（肩は回さずネットと正対したまま扇形にラケットを操作）
- ・待球姿勢からインパクトまで常に膝が曲がった状態を維持できれば、目線の上下動を防ぎ結果的にミスを減らすことができる

【昼休憩後、午後の部】

○セカンドレシーブでの攻撃

どれだけ相手が強くても、相手のマッチポイントでも、瞬間的に自分たちが優勢な状況なので、有効打で攻めてポイントにつなげ局面を打開していきたい



- ・どのコースにどういった攻撃をして、レシーブで仕留めるのか、4球目で仕留めるのかをあらかじめイメージしておくことが重要
- ・自分のイメージ通りのスイングができる所へ軸足設定できるよう、まずはしっかりとサーブのコースへ動くこと。不十分な体勢の時には安全第一に切り替える（無理に強打しない）
- ・特に前衛は後ろ足の軸足設定を正確にとってスイングすることで、打球後に軸足が前進動作の一步目となり素早くネットに詰めることができる
- ・バウンド後に落ちていくところを打つよりも、上がり際か最高到達点でインパクトできた方がより攻撃的な打球となり、相手に対応する時間を奪うことができる
- ・ボールの内側を叩いて流すか、外側をインパクトして引っ張るのか、練習の時から様々な球種・打球コースを具体的に決めて打つべき

○前衛のチャンスボール処理



※スマッシュ、ハイボレー等の考え方

- ・ ミスの一番大きな要因はリキミ
- ・ リラックスしサイドラインを通過してコートから出るよう角度をつけることを優先
- ・ 打球コースは軸足となる後ろ足のつま先の角度で決まる
- ・ 一本で決めることが難しい場合はセンターか相手のバック側へ運ぶイメージ
- ・ 打つ瞬間に声を出すことで、テイクバック時は息を吸い込みリラックスした状態を作ることができる

○クロスステップでのボレー

※フットワーク (クロスステップ)

- ・ 主にポーチボレー等で用いるフットワークで、早めにコースを塞ぐサイドステップに比べて相手とのタイミングを計りながら、大きく移動してボレーする攻撃的なフットワーク
- ・ ストローク同様に軸足設定が重要 (軸足設定と同時にテイクバックも完了)
- ・ 静止状態から相手の打球コースを判断し、相手のスイングが始まる瞬間に動き始め
- ・ 二歩目の軸足設定を早く長くするため、一歩目は進行方向と逆の足を小さく方向付け
- ・ 二歩目の軸足に体重を乗せて柔らかく長く待球できるよう、カカトから接地し足の裏全体に体重を乗せてタメを作る
- ・ 同時に肩がまわってテイクバック完了 (おへそとグリップエンドがつながった範囲)
この状態で打球コースが遠いか近か等を判断して対応



- ※チャンスボール処理と同じように、サイドライン方向へ運ぶイメージで柔らかくインパクトしたい (強打を意識しすぎると力が入り少しずらされた時などに対応が難しい)
軸足でボールを捕まえて、軸足を蹴ることでボールを飛ばす

○後衛のチャンスボール

※セカンドレシーブでの攻撃時にも説明したが、軸足のタメがなく前足に乗った状態でインパクトを迎えるので、相手からすると打球コースが容易に判断できてしまう。

軸足に体重が乗った状態でテイクバックを完了し、複数の打球コース・球種が可能になる態勢を作ることが重要

※ただ気持ちよく強打するのではなく、ノータッチを狙うのか、優勢な状態を継続するのか、明確に意図して打つこと



◎反省点

男子後衛：運動量が足りず、準備が遅れ気味なので同じスイングができずストロークが不安定。
まずは下半身強化が必要。

男子前衛：能力の高さを感じる選手は多いが、基本的なプレーの形が身につくよう反復練習が必要。また、プレーの選択ミスをなくすよう洞察力も養うべき。

女子後衛：軸足設定を意識することでストロークは安定したが、男子同様に下半身強化を強化し運動力を増やすことが必要。

女子前衛：レシーブからの4球目攻撃を積極的に行っていたが、まだミスになる確率の方が高い。
男子以上に反復練習でプレーの型を身につける必要あり。

11月6日の高校生との強化試合（男子のみ）、翌週の県大会と自分よりも強い相手との対戦が続くが、厳しい展開、うまくいかない状況でどれだけ我慢できるか、相手を苦しめる工夫ができるか、強くなるチャンスなので頑張してほしい。