

# 奈良県 U15 強化練習会レポート

平成 24 年 3 月 30 日 (土)

場所：ダイヤモンドテニスクラブ学園前

## ① ウォームアップ&コンディショニングトレーニング

- ・静的ストレッチから動的ストレッチ

柔軟性とアジリティ、リズムなどのウォームアップを兼ねて全体で実施。

アジリティ反射トレーニングなども行う。

※股関節まわりや、足関節、肩甲骨まわりの柔軟性不足を指摘。

## ② アジリティ&スピードトレーニング

- ・メディシンボールで正しい動作の取得

※メディシンボールは正しい動作の習得において非常に有効的なトレーニングである

- ・フットワーク&スイングドリル

前後左右の4方向及び、左右の長短距離のフットワークドリル。

コーンを置いて行うのが、実際の動作に類似した環境が必要

- ・ラケットを持って、コーンと打点を合わせる
- ・視線を実際のラリーと同様なもので行うこと
- ・スプリットステップや体の軸など、テクニックに関してもこの動作の中で修正する。

※動きのスピードも大切だが、正確な動きを求めることがスキルアップに繋がる

## ③ ストレートラリー

ショートラリーからロングラリーへ

- ・最も力が入る打点で取ることを意識する。

トップ選手はストレートラリーでも汗だくになる。

→それだけ動きのスピードが速く、試合と類似した形で行っている

【重要】「ボールの速さではなく、動きの速さ」を徹底する

## ④ クロスラリー

ストレートラリーでは動きの速さにおいての意識が欠けているので、センターに印をつけ、1球ごとにリカバリーをするクロスラリーに変更

毎回センターに戻るため、速いボールと時間を作る作業を考えることになる。

※自分のポジションによってボールのスピードを変化させ、打つコースを選択する

試合でも同じ状況が二度とこないように、常に1球ごとに「状況判断」から適切なショットの選択を行う訓練を行う。

**【重要】** 自分がリカバリーするための「時間を作る」という発想と相手の時間を奪うショットの選択

## ⑤ 「ボールの後ろを早く取る」ドリル

駒田コーチ繰り返し「動きの遅さ」を指摘

ボールの後ろに早く入り込み、自分に打つまでの時間を作るドリルを実施

[方法] コーチは選手を左右に振り回す。

選手は出されたボールを通り越し、ボールが背中を通り抜けたタイミングでスイング。

→ボールを打つ通常のポジションを通り過ぎて、背中でボールを通過させることで時間が生まれ、「ボールの後ろを速く取る」という“余裕をもってボールに入り、正確に打球方向に向かって踏み込む”という動作の習得になる。

このドリルを行った後、通常通りにボールを打たせると「打つまでに時間がある」という感覚がつかみやすい。速く動くという動作の習慣や正確な打点で何度でも繰り返し、同じ動作を行うことができるという能力と習慣を徹底してこのドリルで行う。

## ⑥ ボレー

- ・正面を向かないために、相手に背中を向けるボレーボレー
- ・ボレー時にキャリオカステップを用いて、ボレーの勢いで1回転（スイングと反対側）するボレーボレー
- ・サーブライン後ろ同士での横向き意識したロングボレーボレー
- ・ハーフボレーボレー
- ・回転をかけるボレーボレー（アンダースピンでもトップスピンでも可能）

あらゆる種類のボレーを打たせることで、ボレーのグリップは自然にコンチネンタルになっていく。練習ではグリップの選択を自由に行わせて発想力を磨きながら、自然とコンチネンタルを選択するような練習に工夫をすることが重要である。

## ⑦ ポジションの考え方 アプローチ～ネットプレイ

ネットからの自分の距離と、ネットからの相手の距離。

ネットから近ければ近いほど、有利であり、下がれば不利という認識。

ストレートでのラリーの中でネットに移行するチャンスを見極め、ネットプレイに移行する練習。ポイント練習では、ネットプレイに出てポイントを取った選手にボーナスポイントをあげるなどして工夫をする

**【重要】** 自分がどこに立っていて、相手よりもネットに近い距離にいるのか？

ベースラインよりも下がり過ぎている状況がいかにも不利であるかということ意識させる。

※オフェンスポジション、ニュートラルポジション、オフェンスポジションの違い

## ⑧ セミナー（コートより移動）

ナダルの映像より

頭が全く動いていない 完璧なバランスと軸。

※崩された状況での頭のブレはショットの正確性を欠き、エラーを誘発する

錦織の映像より

U12の映像 スピードは自分達と変わらない 意図的にゆっくりのボールを使える  
戦術面が今の錦織の大きな武器 常にフォアハンドで打てる環境とプランニング

⑨ サービスのウォームアップ

サービスラインからのボールの叩きつけ インパクトとヘッドの振り抜きのチェック  
正しいタイミングでのプロネーションの確認  
インパクト時の両肩の傾斜。 →フェンスでもチェックする。

⑩ サービス&レシーブ

- ・ サーバーはクロスレシーバーに対して、「サービスラインよりサーブを打ち」  
コースはボディに打ち、レシーバーが振り遅れるようなボールを打ち、ネットへ。
- ・ レシーバーは振り遅れないように対処する能力を養い、スピードに慣れる。  
相手はサービスダッシュに出てくるのでそれに備える。

⑪ サービスで相手を追い出し、次のボールで相手を仕留める（3球攻撃）

ワイドに追い出すサービスを打ち。  
コートに相手を追い出せばどれほどテニスに優位になるか？  
※上手な人ほどその「劣勢」を理解しているため、コートの外からは打たない。

サービスをワイドに打ち、次にレシーブが返球されるポジションで待つ。  
次のボールを待って、打点を落として展開するのではなく、速いタイミングで打つこと。  
(相手の時間を奪えるようなタイミングで)

**【重要】**常に相手をコートの外に追い出そうという意識と戦略

⑫ レシーブからの展開 サービス&レシーブ

サービスのみならず、この年代ではレシーブからの展開の重要になる。  
サーバーはセカンドサービス限定での全面ポイントラリー  
レシーバーは待って打つのではなく、自ら前へ入り込みサーバーにプレッシャーをかける。  
※前に入り、リターンを攻めるきかっけとする事

⑬ 全面ポイントラリー

1 vs 1の全面ポイントラリー  
ルール・・・自分がコートの外側で打たされている時に強打は禁止。  
自分がコートの中で打てる時、または待っている時だけ、打っても良い。

常に相手を動かして、その後にチャンスボールを待つという戦術的要素の開発と  
単発ショットに頼るマインドに柔軟性を持たせる

⑭ ロブ禁止、約束事ダブルス

ポイント形式のダブルス サーバー側は必ずポーチやロブの禁止など様々な制限を設ける事で、戦術の幅  
を広げ、多種多様なテクニックの習得につなげる