

36 代 勉強会資料まとめ

1月ミーティング 勉強会資料

○ハイボレー

・ハイボレーとは？

肩よりも高い位置で打つボレーのこと。ラケットを肩に担ぎ、頭よりも高い位置でボールを打つことをスマッシュ、腰や胸くらいの位置で打つボレーをミドルボレーと呼ぶ。プロでもミスが出やすい難しいショット。

・ハイボレーを打つとき意識する点

1. 面の向きを地面と垂直にする

ハイボレーをミスする原因が面の向きにある人は多い。ハイボレーを打つとき面を上向きにするとアウトしてしまい、逆に抑え込もうと意識しすぎるとネットする。しかし、面の向きを地面に垂直にしていると抑えがちゃんときいたハイボレーになる。

2. 手首を使わず体全体を使いボールを運ぶ

もう一つの大きなミスの原因はボールに勢いを出そうとして、手首で振ってしまうことで「ラケットヘッドが遅れる」ことである。そのため、手でパワーを出そうとせず、ラケットまで自分の体の一部と思い、手首を動かさないで体をぶつけていくイメージでボールを打つとよい。



腕を大きくスイングすることなく足の踏み込みで当てに行くという感覚が、手打ちにはならず、無理なくパワーが伝わる。

○ストレート展開での前衛の動き

図1は、雁行陣でクロスラリーをしているときの
前衛のポジショニング。④がどこでボールを打つか
によって異なるが、大体左右の位置はサービスボッ
クスの真ん中あたりになる。ストレートロブなど
によって図2のような、雁行陣でストレートラリーを
する展開になった場合の前衛の動きは大きく分けて
2つある。

(i) 相手後衛がセンターから打ってくる場合

センターから打ってくる場合はショットに角度が
つけられないので、クロスラリーの展開の時に比べ
前衛はかなりセンターによったポジショニングを取
ることが望ましい。この場合は、相手が打つコース
が狭いうえに、点線矢印の方向がオープンスペース
となっているのでボレーが決まりやすい。そのため
ポーチの絶好のチャンスであるといえる。また、ロブ
で抜かれても角度があまりないので後衛がカバーで
きるため、一歩斜め前に詰めたポジショニングでも
よい。

(ii) 相手後衛がサイドから打ってくる場合

相手後衛の打てるショットの角度を考えると、ク
ロスラリーの展開のときや(i)の時よりもさらにセン
ターによったポジショニングが望ましい。しかし、(i)
の時に比べて相手後衛からみると、前衛にとられない
ような返球範囲(AからB)にかなり余裕がある。その
ため、この展開の時は無理にポーチに出るとミスする
リスクが高い。また前衛が詰めすぎてロブで抜かれる
と角度のついたロブ(C)となり後衛がカバーできない可
能性が高くなる。

・まとめ

雁行陣のストレート展開では、後衛は相手前衛にとられない範囲でセンター
にボールを集め、前衛はセンターに寄ることでポーチのチャンスを狙う。

図1 雁行陣クロスラリー

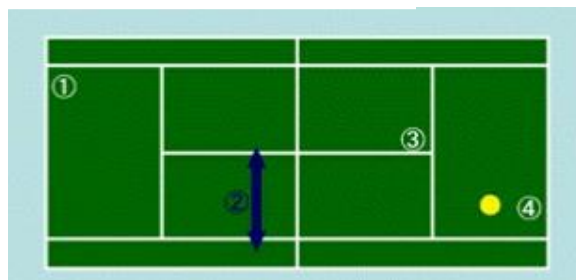


図2 雁行陣ストレートラリー

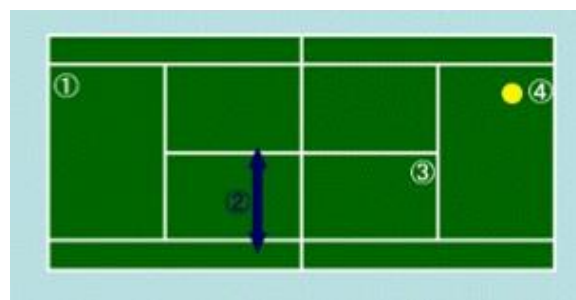


図3 センターから打ってくる時

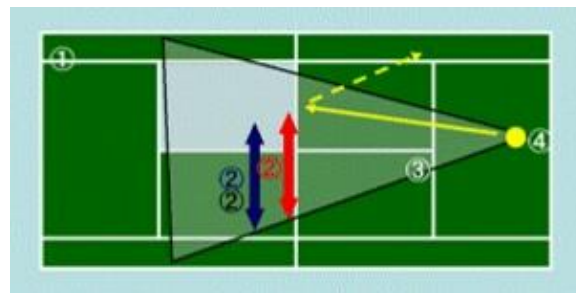
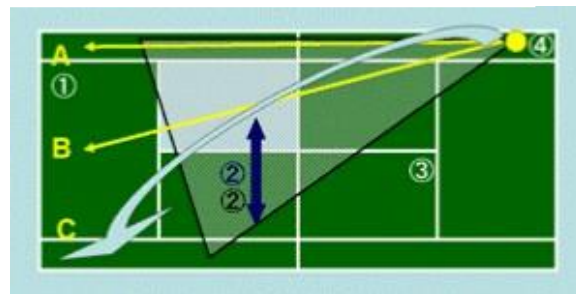


図4 サイドから打ってくるとき時



2月ミーティング 勉強会資料

○前回の勉強会の復習

・ハイボレー

1. 面の向きを地面と垂直にする
2. 手首を使わず体全体を使いボールを運ぶ
3. 難しいショットなので無理をしない



・ストレート展開での前衛の動き

- ・雁行陣でストレート展開になった場合の前衛の動きは大きく分けて2つ

(i)相手後衛がセンターから打ってくる場合

クロス展開の時に比べ前衛はかなりセンターによったポジショニング

(ii)相手後衛がサイドから打ってくる場合

クロス展開のときや(i)の時よりもさらにセンターによったポジショニング

無理にポーチに出るとミスするリスクが高い

詰めすぎるとロブで抜かれたときに不利な状況になりやすい

・まとめ

1. 前衛はセンターに寄ることでポーチのチャンスを狙う。
2. 後衛は相手前衛にとられない範囲でセンターにボールを集め

○スプリットステップ

・タイミング

相手がボールを打つ瞬間に着地するタイミング。そのタイミングでステップをすることで相手の次の返球に対する反応が良くなる。

・意識する点

- ・ジャンプするのではなく軽く両足を広げて弾みをつけるようなイメージ
- ・なんとなくするのではなく、相手がどこに打つのか集中してよく観察しながら行う
- ・できる人はスプリットステップの前に小刻みにステップをするとより良い

・利点

- 返球に対する反応が早くなる
- リラックスできる
- 動き出し(一歩目)が早くなる
- ボールに体重が乗る

○ダブルスでの戦略～ボレーで決める～

ダブルスの雁行陣では後衛と前衛に分かれてプレーをするが、ネットに近いポジションの前衛の方がはるかにポイントを決めやすい。ダブルスで前衛が積極的にポイントに絡むことにより、相手にもプレッシャーがかかり、相手が気持ちよくプレーすることを防げる。

・ボレーで決めるポイント

ボレーに出られても、ミスばかりではポイントをとれないし、相手にもプレッシャーはかからない。また、相手の正面にボレーを打っていても決まらない。

ボレーで重要なのはコースと深さをコントロールすることである。ボレーはストロークに比べて相手に近いポジションであり、ノーバウンドでボールを返球するので、すでに相手にとっては時間が奪われているということになる。つまり、ボレーを打つ時点ですでに有利な立場であるといえる。そのため無理やりスイングボレーをして決めようとせず、打ちたい方向にラケットを向けて当てるだけでミスが減り確実に決められる、または相手を追い込むボレーが身につく。

・コース変更のコツ

ボレーのコース変更で重要なのは体の向き。よくラケットの面だけでこねるようにコース変更をしようとする人がいるが、こねるボレーでは速い球に打ち負けやすく、手首を使っているので安定しない。そのため、打ちたい方向にしっかり上体を横向きにすることが重要になる。

クロスには体が開いていてもある程度打ててしまうが、逆クロスに打ちたいときは上体が横向きでないと力が入らないので打ちにくく、安定しない。



まとめ

- ・ボレーはコースと深さのコントロールが大事。スピードはそれができてから
- ・コース変更するときは打ちたい方向に上体を横向きにする
- ・特に逆クロスに打つときは体の向きができていないと力が入らない

5月ミーティング 勉強会資料

団体予選まであと1週間を切りました。試合本番では普段練習で出来ていることが出来ないということがよくあります。練習する時間ももうあと少ししかないので技術面が劇的に変わるということはありませんが、ひとつひとつの練習を無駄にしないためにいろいろな事を意識して、メンタルなどの技術以外の部分を強化していきましょう。

○練習と試合の違いを知る

試合本番で結果を出そうとすればするほど、メンタルの強化が大切になってきます。試合で練習と同じようにプレーするには、普段の練習から意識してメンタルを鍛えていく必要があります。

練習でできていたことが、試合でできるとは限りません。練習でできなかったことは試合ではできません。テニスはミス前提とするスポーツです。ミスをするのがそのまま失点につながるため、常にミスをしてはいけないというプレッシャーがかかるのがテニスの試合です。

試合ではミスをしてはいけないというプレッシャーが常にかかっている一方で、練習では特にミスをしなくてもまったくのプレッシャーはありません。ミスをしてもいいのか、してはいけないのかというのが練習と試合の違いです。練習の時にしっかりと緊張感、プレッシャーを持って取り組むことで試合と練習の違いの差を埋め、同時にメンタルも鍛えられて、試合で実力を発揮できるようになります。

○メンタルを鍛える

☆プレッシャーをかけた練習が重要

- ・試合さながらの雰囲気練習すること
 - ・ミスしてもいい練習、ミスをしてはいけない練習を分けること
- ミスをしないことばかり意識してばかりでは、体が縮こまり上達しないので、球出しなどではのびのび打ってフォームを改善し、ラリーやポイント形式のメニューではミスしないという意識で練習するというメリハリが大切。

☆練習以外の日常生活での考え方なども影響する

- ・最後まで諦めないようにすること
- ・マイナスに考えず何事もポジティブに、プラス思考でとらえること

○最後に

様々な事が書かれていますが、他にも楽しんでテニスをプレーするというのも重要です。試合中うまくいかない時も楽しんでプレーすることでプラスの影響が出ます。特に団体戦では周りにも影響を与えるのでより重要です。また、自信を持ってプレーするというのも重要です。団体に向けて週3日練習しているということは充分自信を持つことです。試合の中で弱気になった時も団体練のことを思い出し、自信を持ってプレーしていきましょう。

6月ミーティング 勉強会資料

サーブ

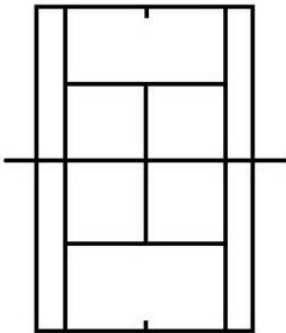
サーブはテニスのあらゆるショットの中で、唯一静止した状態から打つショットです。また単なるポイントの始まりの合図のショットではなく、第一の攻撃になりえるショットです。サーブをもう一度よく知り、強化することで相手にプレッシャーをかけて試合を優位に展開していきましょう！

○サーブの特徴を知る

サーブの球種は大まかに分けて「フラット」、「スピン」、「スライス」の三種類。

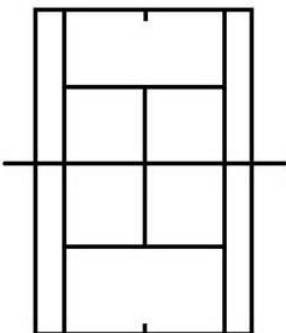
・フラットサーブ

ボールをラケットの面で力強く叩くことで、直線的な軌道になるサーブのこと。
ラケットをトスしたボールに対して真後ろから当てるといった感覚で打つ。



・スピンサーブ

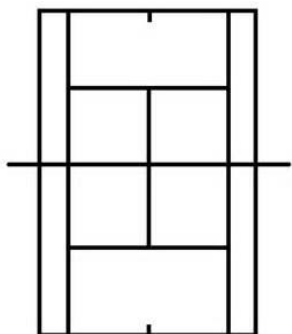
ボールに縦の回転を与えることで、落下する軌道を持ったサーブのこと。
ラケットをトスしたボールに対して、斜め下から斜め上に向かって振り抜くことで、ボールに縦回転を与えて打つ。



・スライスサーブ

ボールに横の回転を与えることで、鋭く横に切れる軌道を持ったサーブのこと。

ラケットをトスしたボールの右側を切るイメージで振り抜くことで、ボールに横回転を与えて打つ。



○打ちっぱを利用してサーブを強化

JOY では毎回の練習でサーブ打ちっぱなしを行っています。このメニューは取り組み方、設定する強度（難度）でどのレベルのプレイヤーにとっても練習になります。やみくもに打つのではなく、自分のレベルやどのようなサーブを打ちたいかななどを考慮して、強度を自分で設定して取り組んで、どんどんステップアップしていきましょう。

ステップの例)

ステップ① 入れることにこだわらず大きく体を使い打つ

↓

ステップ② 2球ともセカンドを打つ

↓

ステップ③ 球種を作る

↓

ステップ④ 1つのサーブを連続で打つ

↓

ステップ⑤ ファーストとセカンドを交互に打つ

↓

ステップ⑥ コースを狙う

↓

ステップ⑦ ファーストの確率をあげる

7月ミーティング 勉強会資料

前回の復習…サーブ

サーブはテニスのあらゆるショットの中で、唯一静止した状態から打つショット

⇒練習すればするほど結果が出やすい!

単なるポイントの始まりの合図のショットではなく、第一の攻撃になりえる

⇒サーブが強いと優位な状態から始まるのでキープしやすい!

サーブの球種ごとに特徴をよく知ろう

⇒球種ごとに有効なコース、長所、短所が大きく違う!

サービス打ちっぱなしを活かす

⇒後ろの人にアドバイスを求めるなどして自分のサーブをよく知ろう!

今回のテーマ…リターン

○リターンの重要性

サーブは負けないために重要なショット

⇒今月のテーマのリターンは次のステップの『勝つため』に必要なショット

↓

どれだけサーブが良くてもリターンが返せないと…

- ・試合に勝つことはできない!!
- ・どれだけストロークやボレーが強くても試合では使う機会すら来ない!!

練習する機会の少ないショットですが重要なショットなので、しっかり勉強しましょう

○リターンは『守り』のショット(基本)

リターンが返せなければ勝てない

⇒サーブが強い相手でもまず相手の攻めをしっかり守り、返していくのが大事

・よくあるミスとその原因と対策

Case1 ネットする、打点が遅れる

原因 テイクバックが大きすぎる

対策 ストロークよりもボレーのイメージでコンパクトにスイング

Case2 サーブとタイミングが合わない

原因 相手のサーブのリズムにあっていない

対策 しっかりスプリットステップをしてタイミングを合わせる

Case3 相手前衛にかかる

原因 ポジションが後ろすぎる

対策 自分から踏み込みライジング気味に打つ

Case4 ストレートに打てない

原因 ボールへの入り方が違う

対策 しっかり前に踏み込む

○リターンは『攻め』のショット(次のステップ)

しっかり守れるようになったら...

⇒次はどんどん攻めて相手にプレッシャーをかける

リターンを得意ショットにすると自分のサービスゲームにもゆとりが持てる!!

・ブレイクのためのポイント

1. コートの中でリターンする

むやみにやるとミスが早くなるが、相手の 2nd などは積極的に前でリターンし時間を奪うことが効果的。また、テイクバックはコンパクトであるがしっかり振り切ってリターンすることが大事。

⇒プレッシャーになり相手のサーブのミスを誘えることもある

2. 相手のサーブを理解する

サーブの種類によってもリターンは変わる。

➡フラット…ブロックする感覚で打つ

スライス…ボールを持ち上げる感覚で打つ or ロブ

スピン…打点前で抑える感覚で打つ or スライス

また、サーバーを観察して何が来るか予想する。

➡サーバーの立ち位置、トスの位置、スイングの仕方などから予測できる

3. ときにはリスクを恐れない

特に強い相手とやるときはリスクを恐れないメンタルが重要。丁寧なリターンだけでなく、ストレートアタックを仕掛けたりすることで相手を崩せるときもある。

⇒順当にラリーすると勝てない相手に仕掛けてラリーに持ち込まない

リターンのメニューもやっていくので以上の点を意識して練習に取り組みましょう！

10 月勉強会資料

テニスのルールは、実はとても数が多くあり、プロの選手でも知らなかったり間違えたりすることがあるルールさえも存在します。新人戦、古人戦などの重要な大会が近いのでこのルールの面でトラブルがないように、今回は基本はもちろん間違われやすいルールやなかなか知られていないルールについて確認していきます。

是非、全問正解してテニスルールマスターになってください！！

【1】 6 ゲームマッチと 6 ゲーム先取の違いは？

【2】 ポイント間、奇数ゲーム終了時、セット終了時の休憩時間はそれぞれ何秒か？

【3】 タイブレイクでチェンジコートを行うタイミングは？

【4】 ダブルスでサーブの順番を間違えた時の判定は？またリターンのサイドを間違えた時は？

【5】 ダブルスでプレー中にボールにボールが当たってコートに入った場合の判定は？

【6】 プレー中に自分の服のみがネットに当たってしまった場合の判定は？

【7】 バレーのように助走をつけてサーブを打ってよいか？

【8】 プレー中に帽子を落としてしまったり靴が脱げてしまった場合の判定は？

【9】 セルフジャッジにおいて隣のコートからボールが転がってきた時レットを宣言することができるのは？

【10】 3セットマッチの際、第2セット最初のゲームのサーバーはだれになるか？

【11】 二度打ちしてしまった場合の判定は？

【12】 セミアドバンテージ方式とは？

【13】 トス(フィッチ)に勝った時に選べる選択肢は？(ヒント:4つあります)

【14】 一度自分のコートに入ったボールが風やスピンなどで相手コートに入りそのボールを打った時の判定は？

【15】 セルフジャッジの試合でフットフォルトを指摘できるのは誰か？

全問正解できたでしょうか？このようなルールを知っていれば、試合中困らなくてすむので、しっかりと覚えておきましょう！またジャッジに自信がつくと堂々としたジャッジをすることができます。そういったジャッジは相手を不快にさせることもないので相手も気持ちよくプレーすることができます。これらのルールはほんの一部でまだまだ面白いルールなどたくさんあるので興味があればぜひ調べてみましょう！

☆JOYの方に特に徹底して欲しいこと

○ コール

セルフジャッジの場合、アウトやフォルトなどのコールはもちろん、サーバーはゲーム開始時にはゲームカウントを、ポイント開始時にはスコアをコールする義務があります。このコールは自分が分かればいいというものではなく、相手や応援している人にも聞こえるようにはっきり大きな声でコールしましょう。

○ レット

セルフジャッジにおいてプレーが始まってからコート(自分のコート、相手のコートにかかわらず)にボールが入ってきた場合、そのコートのプレーヤーは誰でもレットをかけることができます。お互いのケガの防止のためにも必ずレットをかける習慣をつけていきましょう。また転がってきたボールは他のコートのプレーの終わりを待つのではなく自分のコートと他のコートとの間の危なくない位置に置いておきましょう。

11 月勉強会資料

これからは寒くなって大会も少なくオフシーズンを迎えます。JOY の練習も年末年始はないので寒い冬は、コート外、つまりオフコートでできることをしっかりやっていきましょう。今回のミーティングではオフコートでできることの一例を紹介したいと思います。

コート外でできること

1. 自分の分析

コート外でできることはたくさんあります。例えば、試合に向けて、筋トレやイメトレをします。では、自分なら、いざ筋トレをするとき、どの筋肉を鍛えますか？イメトレするとき、どんなショットや展開を想定しますか？自分の弱点は何なのか、強みは何なのかを自覚しているかどうかでやるべきことが見えてくるはずです！なので時間のある方はまず自分のことを考えて分析してみましょう！！

簡単な分析の一例をあげます。試合中、最ももったいない失点は、自分の凡ミス、いわゆるアンフォースド・エラーです。周りの人をお願いして、自分のアンフォースド・エラーの割合を調べてみましょう。それだけで自分の苦手ショット、安定しているショットがわかり、強化すべき対象が見えてきます。

No	日付	勝敗	ゲーム数	サーブ	リターン		ストローク		ボレー		合計	ミス頻度
					F	B	F	B	F	B		
1	20xx/○/△	負	8	3	1	4	3	7	1	0	19	2.4
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
	小計		8	3	1	4	3	7	1		19	2.4

2. 体操

次に年末年始などあまり運動をする予定がないという方は特に体操などをお勧めします。年始に突然激しい動きなどをするとケガしてしまう可能性があるので日ごろからしっかり体を伸ばしておきましょう。また日ごろから体操を習慣づけることで可動域を広くすることもできます。

● 動的ストレッチ

反動を使って行うストレッチです。運動前に短時間、体のパフォーマンスを向上させるために行います。関節の可動域を広げる動きなどが含まれます。(肩甲骨、股関節、アキレス腱など)

- ・体が温まった状態で行いません。
- ・関節の可動域のぎりぎりまで体を伸ばし、適度な反動を使って行います。

● 静的ストレッチ

勢いをつけずにゆっくり、じっくりと行うストレッチです。時間をかけ、筋肉痛予防、筋肉の疲労回復、リラックスのために行います。腕や足の筋肉を伸ばすストレッチなどが含まれます。

- ・心身共にリラックスした状態で行います。
- ・関節の可動域のぎりぎりまで体を伸ばして数十秒間維持するようにします。
- ・伸ばす筋肉に意識を集中しながら行います。

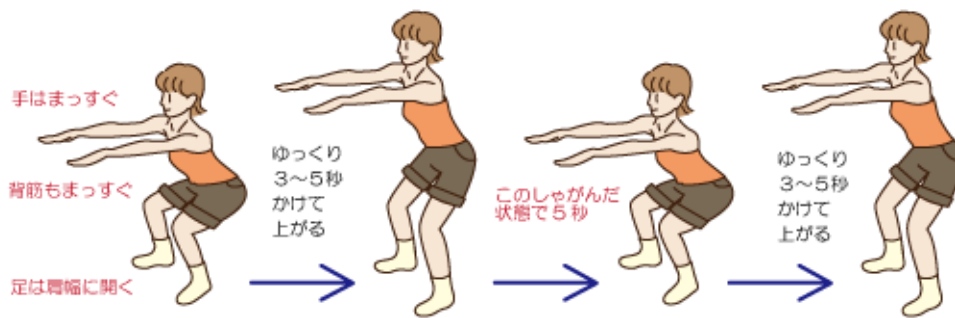
3. 筋トレ

最後に筋トレがあります。器具などを使う筋トレはなかなか気軽にできませんが体幹などの軽い筋トレなら家でも短時間でできると思うのでぜひ試してみてください。

○体幹

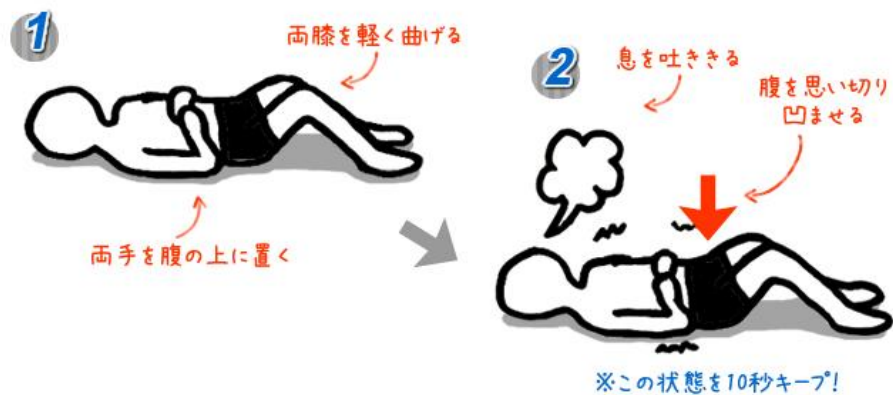
体幹は体のバランスを調整したり、体の軸の回転を生み出す上で重要です。テニスは体を軸にした回転量の多いスポーツです。ストロークは全般的に、サーブは肩回りの回転を使います。体の回転が安定するとテニスのショットなども安定します。

- ・スクワット…お尻を引くようにしてやり、体幹と足全体を鍛えます。手を前に伸ばしながらやると、肩回りも鍛えることができます。実は全身を鍛えることができる筋トレです。後述のドローイングと併せて行うとより効率が良くなります。(目安 30回×5)



- ・ドローイン…腹横筋(おなか全体を包むような筋肉)の筋トレです。呼吸を意識しながらやります。どこでもできる筋トレで他の対韓のトレーニングなどと併用して行うこともできます。最初は下の図のように行うと意識しやすいです。

(目安 30 秒×5)



まとめ

コート外でできることはたくさんあるので、この冬は自主練習で力を蓄えて来年の春の大会シーズンに向けて確実に力をつけていきましょう！

