

平成23年度

兵庫県高等学校体育連盟テニス部

指導者講習会

平成23年7月10日(日) 9:00~

神戸総合運動公園テニスコート

◇講師

岡本 聖子氏

生年月日 1978年3月14日

身長 173cm

利き手 右

バック 両手打ち

趣味 パズル・料理・ドライブ・マッサージをする・買い物

6歳で水泳、ピアノ、日本舞踊などの習い事を始める

12歳でテニスを始め本格的に練習を始める

夙川学院中等部-高等部-亜細亜大学でテニス部に在籍

卒業と同時にプロ転向(2001年)

2010年に引退し、現在、トップ下のプロ選手のサポートと学校テニスの普及をテーマに活動開始

戦績

インターハイ 単ベスト8 複ベスト4 団体ベスト4

ユニバーシアード 複 混合 銅メダル

インカレ 単複優勝

全日本 98' 単準優勝 05' 複優勝 05' 08' 混合優勝

全日本室内 02' 05' 07' 複優勝

四大大会 予選単全て出場 複全豪本戦出場 ナブラチロワと対戦



佐藤 武文氏

生年月日 1971年2月20日 東京都港区生まれ

岡本聖子や森上亜希子を始めたプロ選手のコーチである「ツアーコーチ」として、選手と共に世界各地のトーナメントを転戦し、これまで5大陸の全てを転戦するとともに、ウィンブルドンのセンターコートも経験した。

現在はスポーツチャンネル「GAORA」にてATP(男子世界ツアー)、WTA(女子プロテニスツアー)の解説もつとめる。



1 ミニテニス

内容 サービスボックス内でのラリー

- ・ ゆっくりのペースでもスピンやスライスを使う
- ・ ボレーはなし
- ・ 「3ポイント先取」など、ゲーム性を持たせると良い

留意点

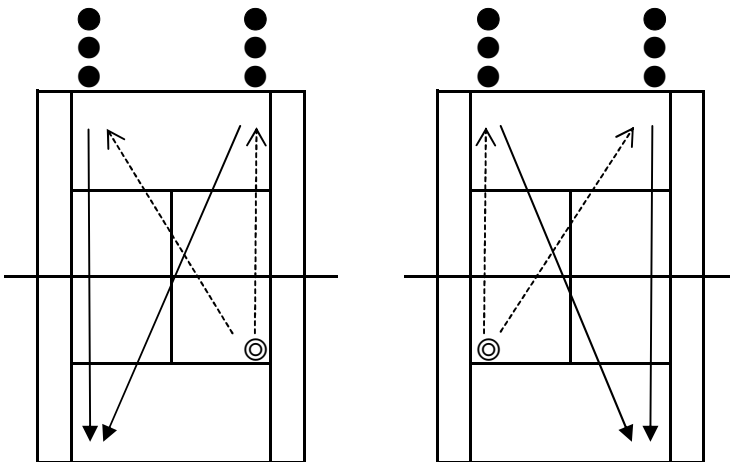
- ・ 「打点が前」であることを意識する
- ・ しっかりとスイングして打つ
- ・ ミスをしない
- ・ サービスラインをベースラインだと思ってラリーする
- ・ バウンドするまでにテイクバックができていないこと
- ・ 3~4列でラリーしたり、1球交代などで多人数にも対応できる



2 コースを変えるストローク

内容 飛んで来たボールのコースを変えて打つ

- ・ 球出し(◎)の出したボールを、コースを変えて打つ
- ・ 試合の構成の基本である「相手のいない所に打つ」を意識して



留意点

- ・ 必ず肩を入れて打つ
- ・ スイングはラケットの重さを感じて「下から上へ」

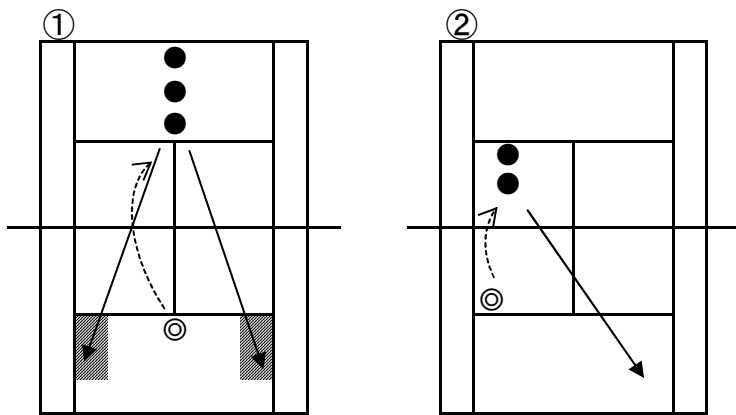
3 チャンスパール

内容

- ① サービスボックスに入る程度のボールを浅めのクロス(図中斜線)に打つ
 - ・ コースは自由
- ② ネット際に手で出されたボールを打つ

留意点

- ・ 高い打点で打つ
- ・ 出されたボールがバウンドする前にテイクバックは済ませる
- ・ ラケットよりボールが下に飛んでいく感覚をつかむ
- ・ 達成感を与えるために「10人連続でミスがなかったら終わり!!」などの課題を与える



4 スライス

内容

- ・ ベースラインから自分で出した球を相手コートに向かって打つ(サービス乱打の要領)

留意点

- ・ 身体より相手コート側でバウンドさせて前で打つ
- ・ 2バウンド目直前の低い位置で打つ
→「焦って打たなくても、ギリギリまで待っても大丈夫」であることに気付く
- ・ 肩を軸にして「何もしない」感じで打つ
- ・ 打ち終わった後には前に出るくらいの感じで
→ アプローチやサイドに振られた際に使う

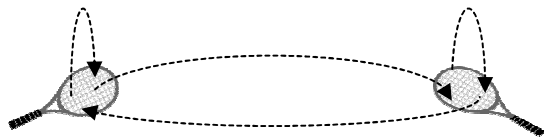
5 ワントラップボレー

内容

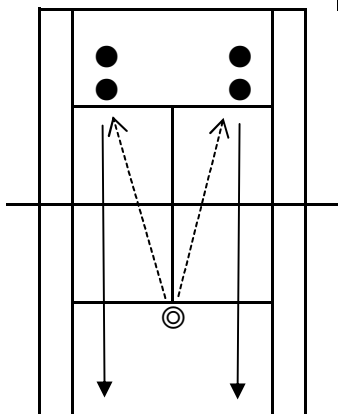
- ・ 相手から飛んできたボールを一旦トラップ(止めて)ボレーする

留意点

- ・ 相手に打つときは踏み込んで打つ
- ・ コンパクトに打つ



6 球出しボレー



留意点

- ・ 思いっきり打たない
- ・ ラケットのセットは顔の前で
- ・ 最初は軸足(右利きのフォアボレーなら右足)に体重を寄せ、同時にセットする
- ・ ボールを地球儀と見立てたら「オーストラリア」の位置にラケットを当てる

7 サーブ

内容

- ・普通に打つ前に、手前にたたきつける
→リストを使うウォームアップ
- ・ベースラインの後から大きく打つ

留意点

- ・トスはベースラインよりコートの内側に上げる
- ・打ち終わった後は身体がコートに入っている
- ・「スピンをかけて確実に入る2ndサーブを打つ」
→トスの頂上の少し下を打つ
ネットの高いところを通す
スピンをかけられない場合は後足の膝を地面につけて打つ練習をしてみると良い
- ・「5球連続」とルールを決め、4球連続で入った時点で合図をして注目を浴びるなどすると緊張感が増して良い
- ・クレーやオムニでする場合は、1stと2ndを分ける必要はない

8 ジャンピングスマッシュ

内容

- ・左足を踏み込んで → 1歩 → 2歩 → 3歩下がり → ジャンプしてボールを投げる

留意点

- ・相手を追い込んだときはネットまで詰めず、少し後でロブを待つ
→ ベースラインまでカバーする余裕ができる

