

平成22年度  
ありあけバウンドテニス技術研修会



＊すいば＊

期 日：平成22年12月4日・5日  
会 場：鳥栖市民体育館（鳥栖市宿町）  
主 催：九州ブロックバウンドテニス連絡協議会  
主 管：佐賀県バウンドテニス協会  
鳥栖市バウンドテニス協会  
後 援：佐賀県教育委員会・鳥栖市教育委員会  
鳥栖市体育指導委員協議会  
協 賛：佐賀県ヤクルト販売㈱

\*表紙絵は12月4日の誕生花です

## すいば・・花ことば：情愛

*Rumex*

タデ科 原産地：ヨーロッパ・北半球の温帯

「Rumex」の語源は吸う。

古代から、のどの渴きをいやすために、この葉を吸ったことに由来している。

タデ科の植物は、形態的には変化に富んだものが多い。砂漠に生えるもの、水中に、また高山に生えるものなど。ふつうは草ですが、なかには高木になるものもあります。

「酸い葉」と書く。別名「スカンポ」

### ★花占い

理知的で明るい性格。聖母マリアのような人でしょう。「清く、正しく、美しく」とまるで宝塚のようなあなた。いつも陽のあたる道を歩いていきます。愛する人を得て、輝きは増すばかり。

油断して、転落しないよう、ご注意。

この日生まれの著名人

カンディンスキー（1866年） ジェラルド・フィリップ（1932年）

芦屋小雁（1933年） セルゲイ・ブブカ（1963年）

与田 剛（1965年） 永井真理子（1966年） 浅香 唯（1969年）

そして 貴方（19??年）

※ 参考：12月5日の誕生花 「アンブローシア」 花ことば：幸せな恋

資 料・・・「366日 誕生花の本」

著 者 瀧井康勝（たきい やすかつ）

発行所 ㈱日本ヴォーグ社

# ありあけバウンドテニス技術研修会

九州ブロックバウンドテニス連絡協議会

2010/12/04-05

鳥栖市民体育館

Coaching by Tooru Tanaka

# ありあけ バウンドテニス 技術研修会

はじめに

本日はお招きいただきありがとうございます。

30年間テニスコーチを務め、(財)テニス研修センターの校長やコーチを養成する専門学校の講師などの経験から、上達の方法、効果的な練習とその心得、試合の勝ち方進め方、長く楽しむ方法など少しでもお伝えでき、皆さんのレベルアップのきっかけになればと願っています。

バウンドテニスの発展には、底辺の拡大とともに、強化の充実が必要です。新人を指導し、中堅の方々の上達が滞ることなく、皆さんが楽しんでいる状態を築くためには、上級者の方々がさらに技術や競技力のレベルアップを図り、様々な経験を積んでノウハウを蓄積し、初級者、中級者の方々に適切なフィードバックができることが必要です。

ほんとうに楽しんでいけば、すごく楽しいと感じていけば、ごく自然に、熱意をもってバウンドテニスを人に紹介し、練習に誘うはずです。

普及のためにも、リーダーの方々のバウンドテニスへの熱意にまた火がつくこと、そしてさらなるレベルアップを果たすことが大事だと思います。

今回は人数も多く、時間やコート数の制約がありますが、なるべく多くのことを、できるだけわかりやすく、できれば楽しくお伝えしていきたいと思っています。

皆様は、なるべくその場で瞬時に習得してください。

できなければ、「なるほどそうか」と理解してください。せめて、コツだけははっきり記憶してお帰りください。

研修効果が発揮でき、上達を確信できるようになるのは3カ月から半年後だと思います。

その時、改めて寺井会長、横尾事務局長、田中徹のいる方角に足を向けず、手を合わせてくだされば幸いです。

# 予定

## 初日

1. 上達の法則
2. 効率のよい練習順序
3. 基本技術の重要ポイントと徹底
4. コントロールカアップ方法
5. スピードアップ、パワーアップ方法
6. 効果的な練習例その①
7. 質疑応答

## 2日目

8. 効果的な練習例その②
9. 習得したい応用技術
10. 試合の進め方(セオリー)
11. 戦術
12. サービス病対策
13. 長く楽しむために
14. 質疑応答

# 上達の法則

## 1. 法則

- ① 練習成果＝練習の質×量×やる気
- ② 練習はうそをつかない
- ③ 練習によって不可能が可能になることを体験できることがスポーツの喜び、宝

## 2. 上達しない人の9つの理由

- ① やるべきことに気づかない
- ② 思いこ込みが強すぎる
- ③ やるべきことから逃げる
- ④ 自分ができていないことをごまかす
- ⑤ あきらめる
- ⑥ できない理由を探す
- ⑦ 頑張らなくていい理由を探す
- ⑧ 変化を苦痛と思う
- ⑨ 何も考えていない

## 3. スランプとプラトー

- ① 全日本チャンピオンしかスランプにならない。安心を
- ② 努力が間違った方向に行っている→成果でない=プラトー
- ③ やろうとしていることが合理的なことなのか、正しいのか熟考する
- ④ 目標を再確認、再設定する
- ⑤ 達成するために何が必要で、どんな練習が効果があるのか考え実行する

# 基本技術の重要ポイント

## 1. 早い準備

- ① 手のひらを開くことから開始
- ② 何時でも振りだせる位置にセットし、形を作って待球

## 2. 打点の位置・形

- ① 左腰よりも前
- ② 腿から腰の高さで打ちたい
- ③ 打球面の後ろからボールを見るような体勢

## 3. 打点に目線を釘づけにして振り抜く(ノールック)

- ① 良くボールを見て(ボールの一点を見る)
- ② 打点ではストリングスの裏側から見るようにする
- ③ 打球し終わるまで打点から目線を動かさない

## 4. ヒールアップ

- ① 足の裏を完全にあげて打ち終わるようにする
- ② 回転動作がちゃんとできたかどうかの証拠

## 5. パームアウト

- ① フィニッシュでは手のひらが外側を向けばGOOD

## コントロール力アップ

1. 並進運動を長くする
  - ① ラケットフェースの向きを一定にする距離を長くする
  - ② フォロースルーを長く狙う方向に
  - ③ アウト→イン→アウトのスイングを
2. 打点にこだわる。
  - ① もう少し前
  - ② もう少し引きつけて
  - ③ 身体と距離が遠くなり過ぎないように
3. ノールック
  - ① 良くボールを見て(ボールの一点を見る)
  - ② 打点ではストリングスの裏側から見るようにする
  - ③ 打球し終わるまで打点から視線を動かさない
4. ターゲットにあたるまで
  - ① ピンポイントにターゲットをおいて当たるまで練習
  - ② 前後左右、微修正の繰り返し

## スピードアップ、パワーアップ

1. ゆるゆるから強烈な握りしめを
  - ① いかにか脱力できるかがカギ
  - ② インパクトで小指薬指を強く握りしめる。
2. 呼吸
  - ① 呼吸を合わせる。短く強く吐きながら打つこと。(声が出てしまうほど)
3. ラケットとストリングス
  - ① トップヘビー、重量は280gから290gを推奨
  - ② ストリングステンションは、固いほどコントロール良く
  - ③ 緩いほど飛びが良い
4. 運動連鎖スイング
  - ① キネティックチェーンでラケットヘッドスピードのアップ
  - ② 加速するイメージでフォワードスイングする
  - ③ 左腕の使い方
  - ④ 高めの打点でのフラット強打は、平行スイング  
回転動作を中断し引っ叩く



# サービス病対策

## 1. グリップ修正

- ① 薄いグリップほどかかりやすい。厚めに修正
- ② 短く持つと一気に解決することも

## 2. コントロール修正法

- ① 手首をインパクト形にしてからバックスイング
- ② 手首の付け根を打ち終わるまでリードする
- ③ 脇を空けないでストレートにスイングできるように修正
- ④ テークバックを大きく振り子スイングができるように
- ⑤ お腹を出し気味にして身体がぶれないようにする

## 3. 理想はスピんがたくさん掛かるサービスを習得する

- ① 絶対入るサービスを習得しておくこと。100本連続入るまで練習
- ② やや攻撃的なサービスも習得しておくこと

## 4. 段階的ポジション練習

- ① ネット至近距離から
- ② 5本中4本入ったら、3歩後退
- ③ 5本中4本入ったら、再び3歩後退
- ④ 5本中3本ミスしたら3歩前進
- ⑤ 5本中3本入ったらその場で4本以上を目指す
- ⑥ 以上繰り返し、ベースラインに到達してクリアできるまで練習

## 5. 心理的要因の排除

- ① 入らないかもしれないと不安になると、入らない
- ② 入れないといけないと思うと、入らない
- ③ 普段も緊張して打つこと
- ④ フラット押し出し式は危険がいっぱい。センスが必要
- ⑤ こすり上げるサービスを覚えることが必須

## 効果的な練習例

1. フォアvsバックのショートラリー
2. ヒット&キャッチラリー
3. ターゲット狙いラリー
4. 攻めと守りのお約束ラリー
5. 足して100ラリー
6. 3ポジションでのパッシングvsボレー
7. 3ポイント連取ゲーム

## 習得したい応用技術

1. オープンスタンスでのサイドトップスピン打法(アウトしない強打)
2. クローズドスタンスでのトップスピン打法(ショートクロス)
3. クローズドスタンスでのフラット打法
4. ストレートへのパッシング

# 試合の進め方

## 1. 実力を引き出して試合に臨むための試合前準備

- ① 将来の為の練習は休止する。
- ② 今現在の実力を冷静に把握し、状況に応じたプレー選択をする。
- ③ 強い相手と試合をする
- ④ 反省点のみのハードな練習をして解決しておく
- ⑤ 自分のペースでゲームが進行するように、格下の相手、打ちやすい相手と試合をして、プレーを確認する。
- ⑥ これでいいのだと自信を持つこと。不安をなくしておくこと。
- ⑦ 3日前からは軽くこれでいいのだ確認調整練習のみ
- ⑧ 毎晩、自分の最高のプレーだけを思い出し、具体的なイメージングをして眠る。
- ⑨ 3時間前には起床する。
- ⑩ 1時間前には会場入りする。
- ⑪ 会場全体の雰囲気、大会本部、トイレ、着替える場所、自販機などの場所を把握する。
- ⑫ 用具用品の確認と準備を整える。
- ⑬ 30分前からウォームアップを開始する。

精神集中、サイキングアップ

戦術とプレーのイメージ確認

ジョギング～ランニング～サイドステップなど

ダイナミックストレッチング

各種素振りと、目のウォームアップ

## 2. 試合開始序盤

- ① 試合前の練習から勝負は始まっている。
- ② 自分は絶対にミスせず、ボール拾いは全て相手にやらせる。
- ③ 相手のミスを記憶すること。
- ④ 1ポイント目から、長いラリーを楽しむようにつなぎ倒す作戦で。
- ⑤ 60%から70%の力加減で、厳しいコースは狙わない
- ⑥ 相手のミスを映像で記憶していく
- ⑦ ミスを繰り返させる

# 戦術

負けている時の立て直しかた。

① どんな展開でリードされているのか整理する。

1. 自分のイージーミス？
  - しばらく我慢してラリーが続くようにする
  - 難易度の高いことをしないように変更する
2. 相手の攻めが良くて？
  - 簡単に攻められないように、難易度を上げたラリーに変更する
  - 常に自分から仕掛けるようにする
  - どんどん攻撃する
3. ラリーが続いて？
  - もっと続けるように決める
  - ネットに行く、誘き出す
4. ポレー、パッシング？
  - もっとパッシングの精度を上げる
  - 巧くコントロールできるコースだけ狙う
  - ポレーの前のショットのレベルを上げる

② 対応ができなければ、そうならないような違う展開に持ち込む。

## 2. リードしている時の心構え

1. 逆転を怖れる
2. 1ポイントでも多く引き離す
3. 今のゲームを絶対取る
4. 少しずつ攻めを厳しくしていく
5. 審判がゲーム&マッチとコールするまでは、勝てそうなどと思わないこと

## 「ありあけバウンドテニス技術研修会」講師紹介

### ■ プロフィール

田中 徹（たなか とおる）

一般財団法人日本バウンドテニス協会 指導部副部長

### ● 略歴

プロテニスコーチ歴 30年

東京、千葉、神奈川でヘッドコーチ、校長として200名から2,400名までのテニススクール運営・経営に携わる。

財団法人吉田記念テニス研修センター（TTC）校長を経て、東京スポーツ・レクリエーション専門学校にて講師としてテニスコーチの養成にあたる。

2009年9月より、ヤクルト本社にて一般財団法人日本バウンドテニス協会事務局勤務となる。

### ● 資格

財団法人日本体育協会 公認テニス上級講師

社団法人日本プロテニス協会 認定プロフェッショナル

アメリカプロテニス協会 認定プロフェッショナルⅡ

一般財団法人日本バウンドテニス協会 公認コーチ

### ● 著作（全て「学習研究社」）

「でなおしテニス」

「決める！ダブルス」

他「決める！シリーズ」7冊

DVD「田中徹のダブルス雁行陣マスター」、「田中徹のダブルス並行陣マスター」  
発行

以上。

# 勝利への段階的コンセプト

1. ミスを恐れ守り勝つ
  - 1 安全確実なプレー選択
  - 2 パーセンテージポストを狙え
  - 3 ネット、サイドアウト厳禁
2. 丁寧に、ミスを誘い、チャンスだけは決めに行く
  - ・ ミスをしないことが勝利に近づく！
  - ・ しかし守りを固めるだけで勝つには限界があり
  - ・ 勝利のチャンスを逃がしている
  - ・ チャンスは確実に決めにいこう
3. セオリープレーを徹底して実行
  - 1 無理・無駄は厳禁
  - 2 合理的・無難な戦法を
4. 堅い守り&チャンスメイク
  - ・ ピンチを確実に守りきり
  - ・ チャンスをつくり
  - ・ チャンスをさらに広げ
  - ・ こんどは決めに行くといった過程で相手のミスも誘える。
  - 2 ミスを恐れず積極的に
  - 3 守備とチャンスメイクの融合
5. 堅い守り&厳しい攻め
  - 1 先手を取って攻撃していくこと
  - 2 チャンスは互角
    - ・ 先に攻めだすこと
    - ・ チャンスを逃さないこと
    - ・ 確実に決めること
  - 3 スコアメイク
    - ・ カウントによってプレー選択を
    - ・ 鉄板からウルトラCまで
  - 4 Come on !
    - ・ 勇気、あるいは無責任さ、が接戦をものにする
    - ・ 確率60%で行動開始！常に予測を！