

## 指導者講習会

.usui

日時 2003 年 5 月 24 日（土） 13:00～16:00

場所 大野町体育館

参加者数

内容

### 1.開講式

- ・今年度の予定

### 2.BT ラリー戦の新ルール解説

#### < 競技規則 >

- ・ベースライン後方で打球する（打球する瞬間だけ）
- ・中断後のサーバーは、有効打球を打てなかった選手の次順の選手。反則は少なくなる。
- ・中断後に、サーバーを間違えた場合は、正規の順番のサーバーから再度サービスをして開始する。
- ・開始の合図の前にボールから手を放したら反則で、次順の選手がサービスをする。
- ・他チームのプレーを妨害したら、ラリーを継続できない。

#### < 主審 >

- ・ずっとボールを目で追えば良い。
- ・コールは、フォールト、レット、アウト、ノットアップ、ファウル。

#### < 副審 >

- ・回数を数える。

#### 【実技】

- ・BT ラリー戦で、選手と審判を体験する。

### 3.指導者講習「スピン系打法の指導」

#### 1.スピン

トップスピン（順回転，ドライブ回転）

バックスピン（アンダースピン，逆回転，スライス回転，カット）

ボールの進入方向に対して，ラケットの角度とスウィング方向で，ボールの進む方向が決まる。

#### 2.ボールを打つイメージ

トップスピン：ボールをこすり上げる

バックスピン：空手チョップの要領で

フォームを強調して，そのイメージを感覚的に理解してもらう。

### 3. トップスピン

- ・ボール転がし
- ・ボールをラケットではさんでから、こすり上げる

- ・厚いグリップ（ウエスタン寄り）
- ・ラケットヘッドを立てない
- ・グリップエンドをヒールに当てて握る
- ・スウィングは下から上へ
- ・テイクバックでラケット面を下に向ける  
肘を曲げ、高く上げると面が下を向き易い

- ・ボールスピードとスピンの関係

- ・インパクト時のラケット縦角度
- ・スピンを強調する練習  
ネットを高くする
- ・スピードを強調する練習  
遠くから打つ

- ・腰の回転を使って打つ

オープンスタンスで打つ

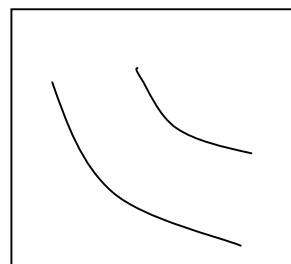
右足を前に出してから打つ（テイクバックをしっかりとって）

オープンスタンス（平行に近く）で、右足に体重をかけて、右大腿部のひねりを利用して（意識して）それを戻しながら床を蹴って（右足が前に踏み出されても良い）打つ  
フォロースルーは、手を先行させて、その後にラケットがついてくるように（ラケットヘッドを回す感覚ではなく）

- ・打点を前にする：後からボール出し
- ・高いボール（高い打点）はワイパースウィングで対応



スピン（回転）



スピード



#### 4. バックスピン

- ・ 空手チョップ
- ・ テニスボールをバックハンドでボレーして，ボールをのせて打つ感覚を身につける
- ・ クリップを先行させ，ヘッドはそれについてくる感覚で
- ・ 手投げのボールを，バックハンドボレーで相手の胸に返す  
( テニスボール BT ボール )( 両手打ち フォロースルーで放す インパクトの前に放す 片手打ち テイクバックを徐々に大きく ) 軽いバックスピンがかかっていることを知る。
- ・ スウィングは上から下へ，また上へ
- ・ 手をブラブラ振り子 軌道を変える
- ・ ボールに負けるのは，スイングが小さい，弱いではなく，打点の時間的遅れが原因となることが多い。
- ・ まず，最初は易しいボールでコントロールを重視。  
ターゲットを置いて，そこに当てる（入れる）。50 - 50  
半面コート（V 字ラリー）で，相手の打球は，バックスピン/トップスピン  
10 本連続で交代
- ・ 適度なバックスピンがかかり，コントロールができてくれば，スピードを上げることができる。
- ・ スピンをかけて前に落とすには，思い切ってラケットを寝かせて素早く振り切る。  
( ドロップショット )

#### 5. 今後の指導者講習会

日程

内容

- ・ 中級者への指導法（初心者からレベルアップしたい人のため）
- ・ 口頭での説明（ドライブ，バックの両手打ち，打つ方向の指導など）
- ・ 単発コース（30 分×4 人）から 2 時間コース（1 人で指導）
- ・ 初級者指導の積み重ねが，中級者への指導方法につながるので，初級者指導が大切
- ・ 初級者への球出し方法（どこへ，どんな球質で出すか）

#### 6. 閉講式

次回の確認