

平成30年度 指導者講習会

マナー講座

コートでは、安全に気持ちよくプレーするためのマナーがあります。プレーをしていないときも、周りに気を配りましょう。

◆安全面

・足元のボールの注意

ボールを踏んでしまうと思わぬ怪我を負ってしまうことがあります。自分や相手の足元にボールがある時は、プレーを中断して足元のボールを取り除きましょう。

・ボール拾いについて

落ちているボールはプレー中に踏んでけがする場合があります。積極的に自分で拾うようにしましょう。また、自分が打ったボールがネットした場合、基本的に自分で拾うようにしましょう。

・プレー中の移動について

プレー中のコートの後ろや横を通ると、プレーの妨げや思いがけない事故となることもあります。プレーが途切れるのを待って、すばやく移動しましょう。

・隣コートへの配慮

もし隣のコートにボールが入ってしまったら、隣のコートのプレーが中断するのを待って、相手に一言断ってから拾いましょう。また、拾ってもらった場合はお礼を言いましょう。

・ボールの渡し方

相手にボールを渡す時は、相手の手前でワンバウンドさせて相手に取りやすいボールで渡します。ラケットで打っても構いませんが、強いボールでの返球はマナー違反です。ジュニアへの返球は手渡ししてあげましょう。

・基本的なマナーは普段の生活で心がけているマナーとほぼ同じです。

相手にやさしく、自分も気持ち良くバウンドテニスをする事を心がけましょう。

◆マナー面

・セルフジャッジ

多くの試合はセルフジャッジで行われます。はっきり相手にわかるように、はっきりとすばやくコールしましょう。もしインかアウトかわからない場合は、インとします。

・大会参加にあたっての姿勢(態度)について。

大会での審判は相互審判や、負け審判の場合が多いです。負け審もきっちりこなしましょう。審判をやる時(副審も含め)首にタオルをかけるのはやめましょう。

・試合終了後には挨拶を！

試合が終わったら、ネット越しに対戦相手と握手をします。お互いの健闘をたたえ、気分よく試合を終えましょう。

・時間を守りましょう。

練習時間、試合開始時間など、なんでも時間が決まっています。着替えや準備などにも多少の時間がかかります。時間に余裕を持って行動しましょう。

・道具を大切にしましょう。

ラケットやボール、シューズなど、道具はプレーを支えてくれるパートナーです。道具のコンディションはプレーに影響することもあります。大切に使いましょう。ネットに八つ当たりしたり、ネットをまたぐのも厳禁です。

平成30年度 指導者講習会

○レシーブについての考え方。

- ポイント1 ①早くて低い弾道は決して理想ではない。⇒ハイリスク
②深くて高いボールが有効である。⇒ローリスク

◆相手にミスさせる競技であり、自分もミスを少なくする(ローリスク)事を考えるスポーツ。
という事を大前提に！

- ポイント2 ①のメリット・デメリットを考えてみよう！
メリット 成功すると即得点に繋がるケースが多い。
デメリット 成功率が低く、ネットする可能性も多い。
また、ボールの着地点も手前である。

※ 実際にプレーしてみよう！

一人5球、ネットすれすれを狙ってみて何本入るかやってみよう！

- ポイント3 ②のメリットデメリットを考えてみよう！
メリット ネットでの失点をする可能性が極めて低い。
デメリット 短くなりすぎると叩かれてしまう。(相手のチャンスボール)

◆高くて深いボールが実戦向けであり、リスクが低いと言える。

練習してみよう！

- ポイント4 ①ネットの上1mを通過するボールを意識する。
→スズランテープでネット上1mを見せる。
②しっかりとスピンをかけてみよう。→スピンをかけないとアウトしてしまう。

試合で使ってみよう。

・普段通りの試合を行う。

※ただし、リターンは全てネット上1mを通過させる事。

※スズランテープを持つ係を配置する。

平成30年度 指導者講習会

○ボレーにおけるポジショニングについて考えてみよう。

試合において、ボレーで得点出来る人、抜かれてばかりいる人の決定的な違いがあります。それは『ポジショニング』(どこに座るか。どこに立つか。位置取り。)に大きな違いがあるからです。

基本動作:ボレーをやってみましょう。

正面のボレー自体はすごく簡単である。

※センターラインからボール出し、生徒もセンターに座らせて、ボレーが出来る事をわからせる。

その簡単なボレーが、なぜ試合になると失敗してしまうのか考えてみましょう。

次に、生徒を同じセンターに座らせ、ボールはコーナーから出し、ストレートにパスする。

なぜ失敗するのか?考える。

- ・ストレート、クロス、正面の3択となり迷いが生じる。
- ・どのボールなら触れるのか。
- ・ポジショニングが間違っている。

ポイント1 ①ボレーはアプローチで6割決まると言っても過言ではない。

②残りの4割中、3割はポジショニングで決まる。←ここ重要。

③残りの1割は、ラケットコントロールやボールとのタッチ。冗談ではなく勇気も。

ここまでは、ボレーヤー心理の話。

◆パッシングする側の心理になって、ポジションを考えてみよう!

パッシングする側のリスクについて、スズランテープを使って説明。

- ・コートのだ真ん中に打つことが、一番リスクが低い。
- ・角度をつければつけるほど、ミスするリスクが高い。
- ・ストレートのボールはフラットであり打球も速い。
- ・角度をつけるという事は、回転量も多く、打球は少し遅い。



どこに座られるのが嫌なのか??

実際にパッシングしてみよう!

- ・フォアサイドからクロスにボール出しを行う。
- ・真ん中、右サイド、左サイド 3パターンでボレーヤーを座らせる。

以上の内容をふまえ、セオリーとして、どこにポジションすれば良いのか。

ポイント2 ①パッシング側のヒッティングポイント(ラケット位置)の正面に位置する。

②正面でボレーが出来れば、9割成功する!

③ボレーの失敗で落ち込まない。要因は他にある。

試合をして見よう。

必ず、レシーブ&ボレー サービスは弱めで。

リターンの落下位置、ポジショニングを意識しよう!