

著作制作:OYA 転載転用禁止です

2009/5/15編

## 「多人数でできる効率のよい練習メニュー」

とにかく動いていけば良いということで、すき間を見つけて、様々な練習を組み合わせる方法もありますが、それは確かに動いていることにはなりますが、練習の目的が「ぼける」原因にもなります。

練習は目的と方法があっていないといけませんし、試合に近い形でないと「練習のための練習」になりがちで、効果があまりあられません。

紹介する練習は以下のとおりです。

- (1) 1面で20名は入れるレシーブ練習
- (2) 実践的な前衛練習 4球連続
- (3) サーブレシーブとアタック&フォローを1面で2展開で行う方法
- (4) 1面で5ペアでリーグ戦を行う方法
- (5) 後衛と前衛で行う実践的相互練習

### 1 1面で20名は入れるレシーブ練習



レシーブゲームは初心者ほど、取る確率が高くなります。

それは、サービスがあまり上手でないということが大きな原因かと思いますが、サービスの上手になった中学生の上級レベルになってもやっぱりレシーブゲームのほうが取れる確率が高くなっています。

その理由はレシーブで、攻撃をしてそのポイントの主導権を握ることに

長けてくるからです。特に相手のセカンドサーブの時は7割から8割取れるようでないといけません。

その7, 8割を目指してレシーブ練習を行うのが、この練習です。

**4ヶ所からサーブ（セカンド）を打って、4ヶ所からレシーブをします。**

球出しのサーブ側はサービスラインの中央から球出しをします。

この球出しの位置が4ヶ所からの球出しとレシーブを可能にするので、この練習は球出しの位置と、打ち方が重要です。



セカンドを上から打つかたちで、球出しをします。

これを速いボールを出すとファーストのようなタイミングのボールになりますので、セカンドの練習でもファーストの練習でもできることになります。

## 2 実践的な前衛練習 4球連続

前衛が一行になって順番にコートに入っていきます。

ストローク、前進してローボレー、前進して飛び出しボレー、後退してスマッシュを動きながら連続して打っていきます。



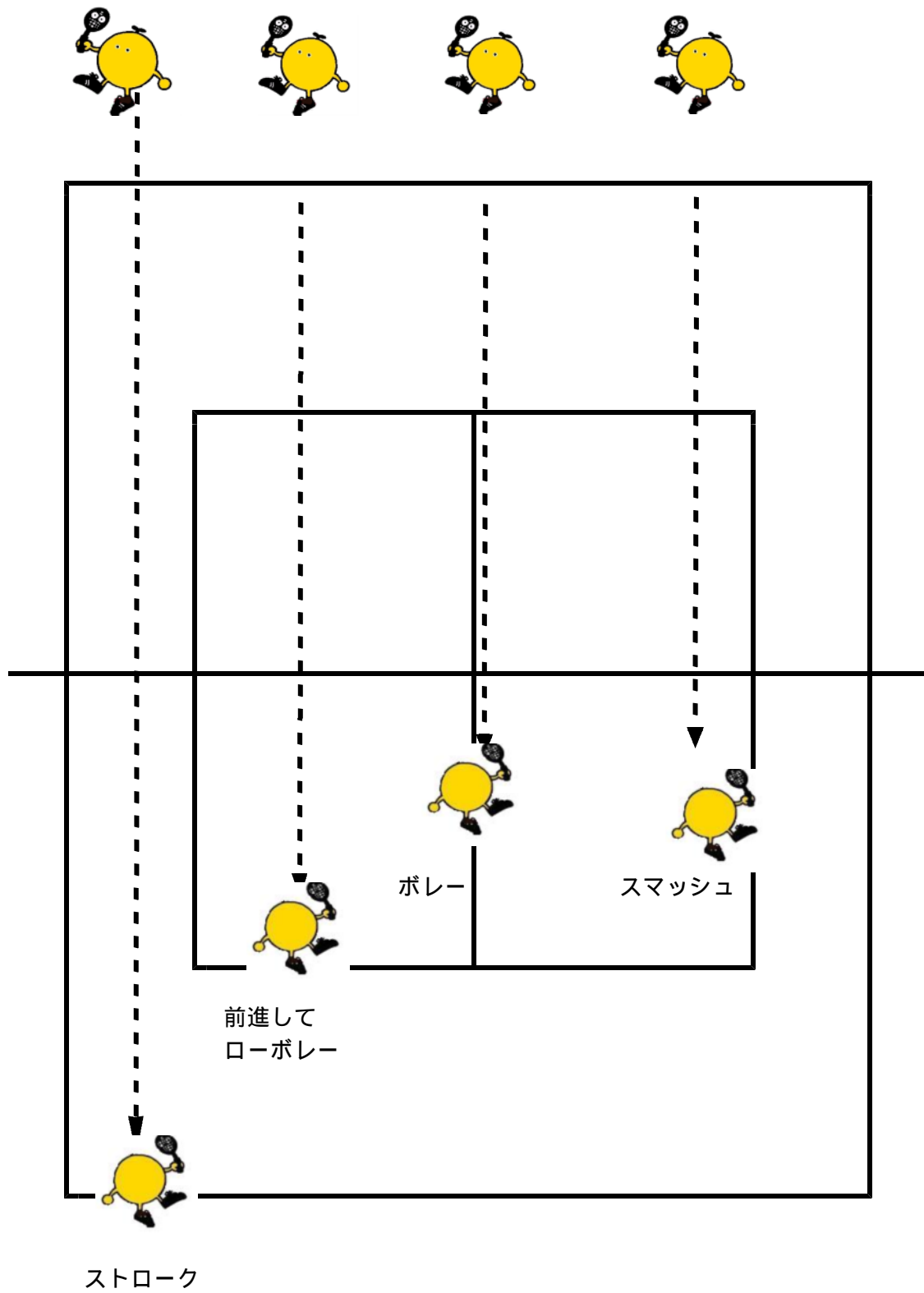
球出しは後衛4名が反対側のベースラインから行います。

球出しのタイミングが早すぎると、途中でつまってぶつかったりするので、タイミングが重要です。

遅いと、回りが遅くなって効率が悪くなります。

この練習の意図するところは、サーブの後の前へつく練習と動きの中での前衛プレーと、後衛の球出しも正確性を必要とすることから、いい練習になります。

## 4球連続練習の解説図

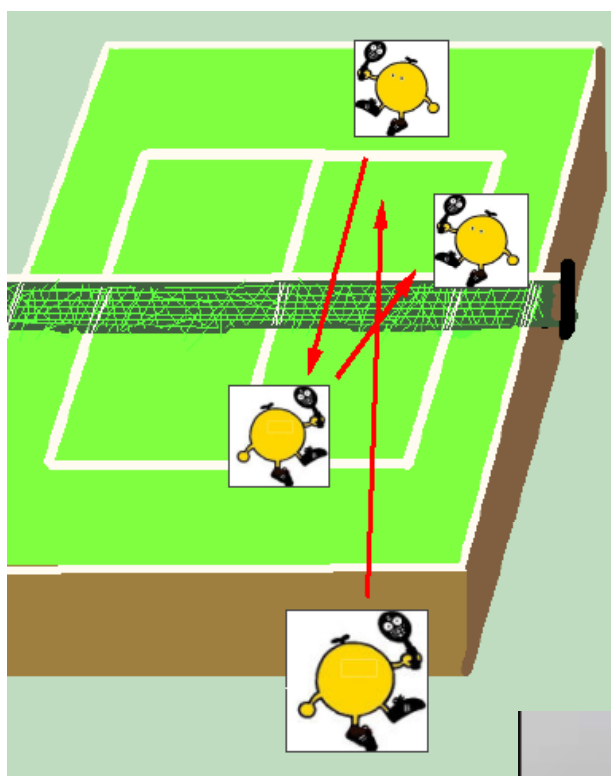


### 3 サーブレシーブとアタック&フォローを1面で2展開で行う方法

4人で1グループで半面を使って行います。(6名でも可)

ストレートにサーブを打って、それをそのままストレートにレシーブします。  
そこで待ちかまえている前衛がボレーで触ります。

レシーブ側の前衛がそれをフォローします。



その後は試合形式のようにつなげたり決められるボールは決めます。

練習ができにくいボレーされたあとのフォローなどが練習できますし、常に動いているので、効率の良い練習です。

半面なので、4人×2グループで8名ですが、これを半面に2グループ入れて、2、3球でローテーションしていけば、合計4グループ合計16名で練習ができることになります。

また、後衛をそれぞれ半面で4名入れて半面6名で行うことも可能です。

- |    |         |
|----|---------|
| 順番 | 後衛サーブ   |
| 順番 | 後衛レシーブ  |
| 順番 | 前衛がボレー  |
| 順番 | 前衛がフォロー |

上の図では半面分ですが

実際には右の写真のように左半分も使います。



## 4 1面で5ペアでリーグ戦を行う方法

1面に2対戦(4ペア)同時に入ります。

合計4ペア(8名)が1面に入り、1ポイントごとに交代していきます。

ボールを拾ったり、移動したりしている間に次のペアがはじめているので、効率よく試合が進みます。

通常の方法よりも遅くなりますが、2対戦の試合を考えると、1.5倍くらいのスピードで進みます。

何より、休んでいるペアが1ペアだけになるのが「だらけ」なくて良いです。

早く回転させてリーグをやりたいときは、ファイナルゲームだけで行うなど工夫もできます。

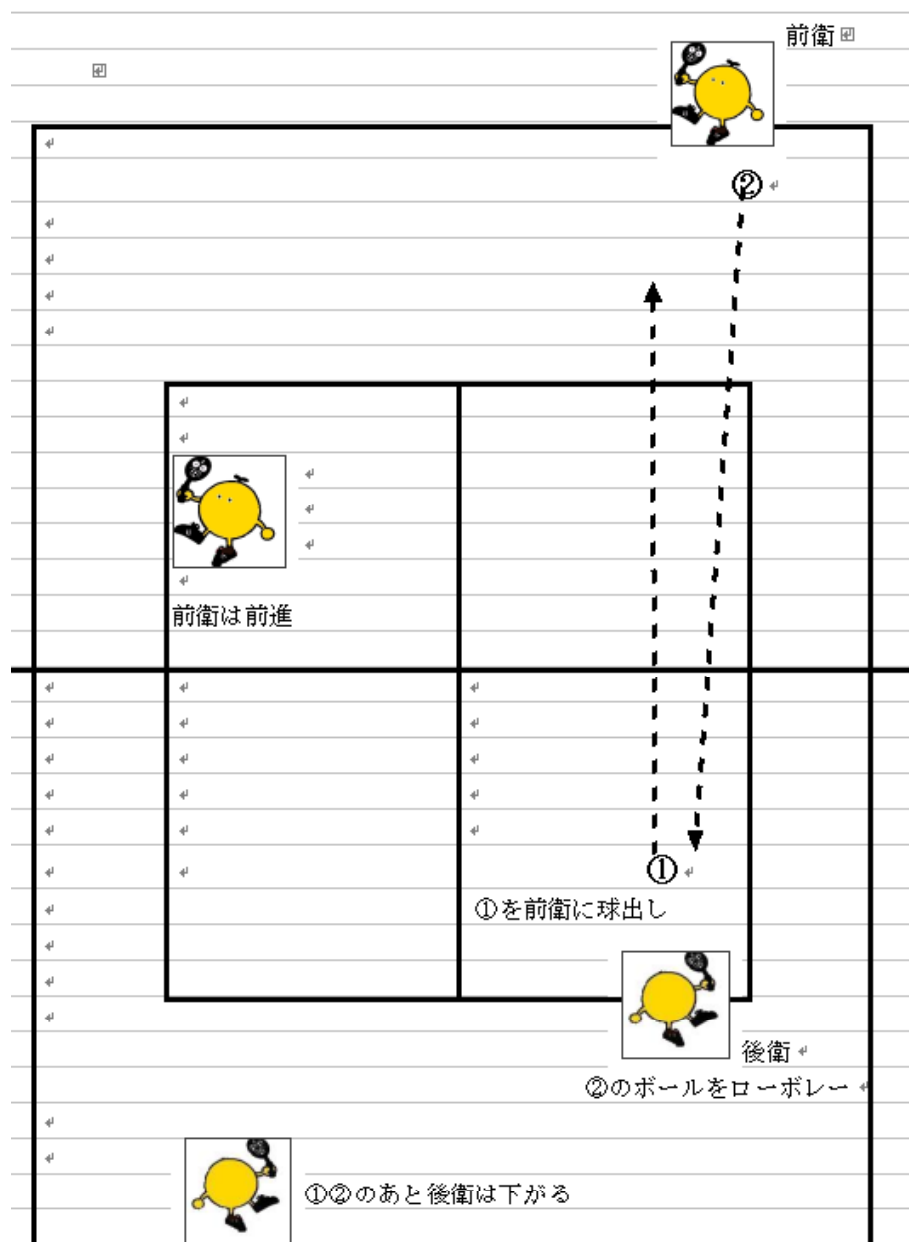
## 5 後衛と前衛で行う実践的相互練習



後衛がレシーブの位置よりも少し前くらいから、ベースラインにいる前衛に球出しをします。

前衛はそれを後衛にシュートでぶつけにいきます。

それを後衛はノーバウンドで返しながらかの本来の位置にもどります。



上記のことはすべてストレートで行います。

(クロス、逆クロスでやってももちろんかまいません)

その後、前衛は前に出てくるので、後衛は出てくる前衛の弱点となるべきところを突いていきます。

中間ポジションにいたら足元、ネットについたら「サイド」や「バックボレー」側など、ボールが続くようでしたらそのまま何度も突きます。

前衛の後ろにいて待っている前衛は抜けてきたボールを相手後衛に返してやる役目も行います。

#### 発行元

中学生ソフトテニス顧問のHP

管理者 OYA oyahisa@aol.com

fax 020-4622-8739 <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>