

「魅力ある練習会を目指して(志太榛原地区自主練習)」

各地区では毎月練習会が行われています。私の志太榛原地区では、藤枝市民テニスコートの5面を使って毎月第3水曜日午後2時～6時の4時間行っています。内2時間は主に練習に充てていて、1面はコーチ練習、2面は自主練習、2面は練習試合を行っています。

志太榛原地区では、以前からボレーを主とした自主練習を行っていましたが、一昨年からさらに魅力ある自主練習とするための検討を行い、昨年新たな練習形態としましたのでご紹介します。以下に練習内容を図で示し、図の説明文を付けました。

練習は大きく4パターン「フォア・バックのストローク、球出しボレー・スマッシュ、4人のボレー・ボレー、サーブ・レシーブ」です。今では自主練習の人気が高まり、練習試合に行く人が少なくなることもあります。また練習の順番を待つ方々の会話も多く見られ、会員の輪が広がっていると感じています。

(鈴木 徹)

シニア志太榛原自主練習「パターン説明」

(2024年)

①14:05～14:15 5・6番コート

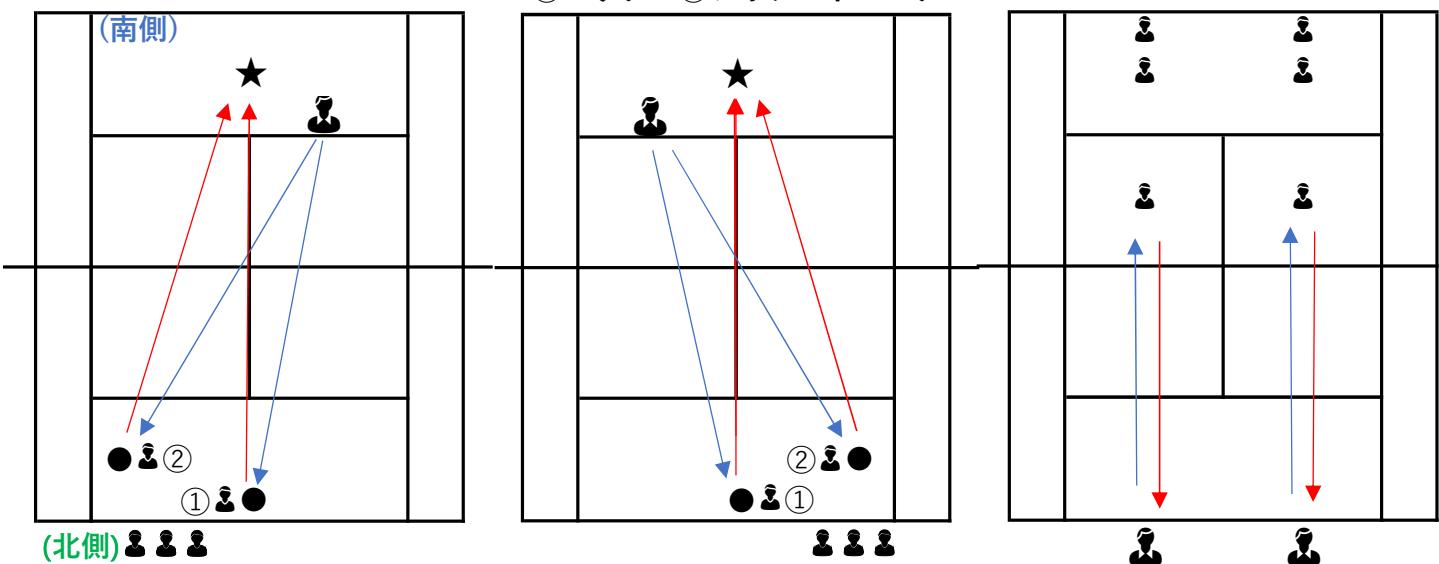
①フォア・②バックストローク

②14:15～14:25 5・6番コート

①バック・②フォアストローク

③14:25～15:10 5番コート

球出しボレー・スマッシュ



- ・人ボール出し ・人ボール受け・待ち ・●ボール出し位置 ・★目標（コーン）
- ・青矢印→ボール出し方向 ・赤矢印→ボール返し方向 ・①②ボール出し順番

①14:05～14:15 ストローク(フォア・バックの順)(5・6番コート)

コート南側から①②に球を出す。球を受ける人は北側エンドラインに並び①、②の順に目標(コーン)を狙って打つ。①はフォアのストレート、②はバックのクロス。

②14:15～14:25 ストローク(バック・フォアの順)(5・6番コート)

コート南側から①②に球を出す。球を受ける人は北側エンドラインに並び①、②の順に目標(コーン)を狙って打つ。①はバックのストレート、②はフォアのクロス。

・①、②共に、②は①より短い球出しへする(サービスラインの後ろ付近)。

※球を打つ時は、①は正確につなぎ、②は踏み込んで打つことを意識する。

・①から②に変えるタイミングは、①のかごの球がなくなる頃。

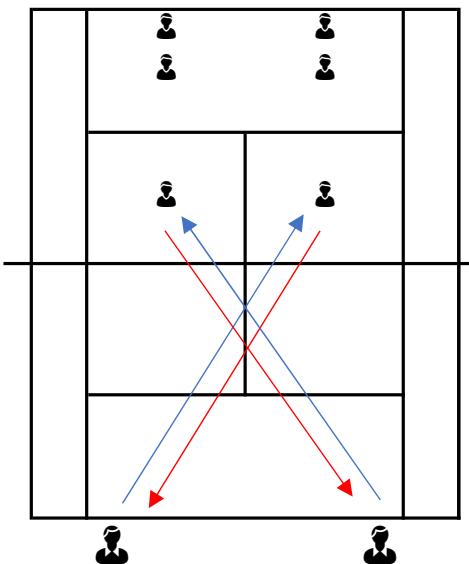
③14:25～15:10 球出しボレー・スマッシュ(5番コート)

ストレートに球出し、受け手は2列に並び主にボレー、スマッシュも混ぜて行う。

・ストレートに球出しをするためスマッシュをしても隣の練習のじやまにならない。

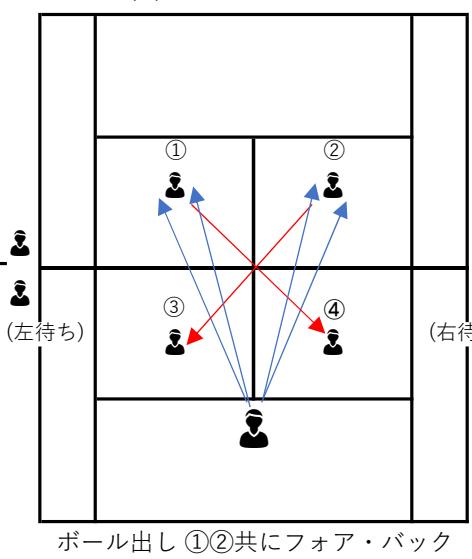
④14:25～15:10 6番コート

球出しボレー



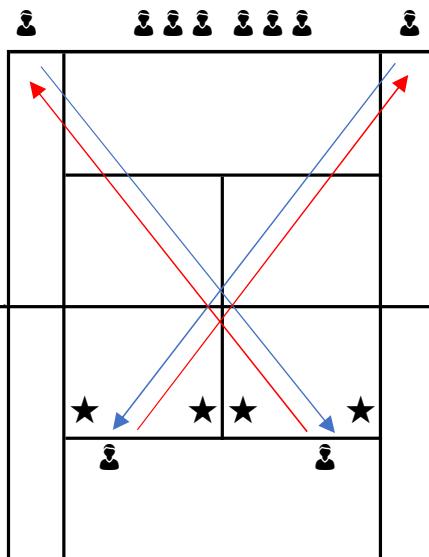
⑤15:10～15:35 5・6番コート

4人のボレー・ボレー



⑥15:35～16:00 5・6番コート

サーブ・レシーブ



④14:25～15:10 球出しボレー(6番コート)

クロスに球出し、受け手は2列に並びボレーを行う。

・③・④の球出しは、1人4～5球を目安に行う。

※ボレーは球出し側のどこに返球するか、1球目はつなぎ2球目以降チャンスがあればネットに詰めてボレーをするなどいろいろ考えて行うことも大事です。挑戦してみましょう。

⑤15:10～15:35 4人(2×2)のボレー・ボレー(5・6番コート)

・球出しは、①・②共にフォア・バックに1球ずつ球を出す。①と②は必ずクロスの相手につなげるボレーを行う。その後はフリーのボレー・ボレーを行い、センターやサイドなど空いている所があれば狙うことOK。

・最初の①・②への球出しは、ボレーしやすいネットより高い位置に出すようにする。

・交代は時計回りで動き、①→②、②→コート右側で待ち、コート右側の待ち→④、④→③、③→コート左側で待ち、コート左側の待ち→①とする。

⑥15:35～16:00 サーブ・レシーブ(5・6番コート)

・サーブはフォアサイド、バックサイドに分かれ、サーバーは球を4球打つ。最初の3球はレシーバーからの返球をキャッチし打ち返さない。最後の1球はレシーバーとラリーを行う。

・最初の3球キャッチはサーバー側の待ち時間を短くし、回転を良くするために行う。

・最初の3球はサーバー及びレシーバーの練習、最後の1球はラリーの練習も加える。

※サーブは狙うコース(フォア・バック・正面)やゲームポイント(絶対に入れる、ファーストサーブで勝負するなど)を考えて行うことも大事です。

「(自主練習) 左側:クロス球出しボレー 右側:4人ボレー・ボレー」

