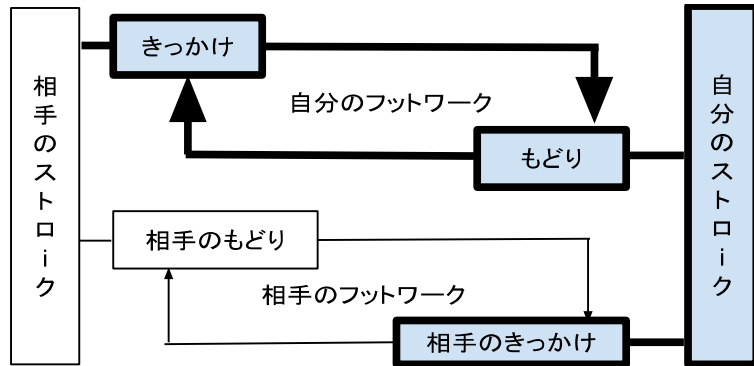


## 「練習法2404」 意図されたプレーのために

### 【1】フットワークとストロークのサーキット



- ① フットワークはリズムに乗る  
 リズムは「きっかけ」と「もどり」の沈み込み  
 きっかけは相手のストロークに対する反応  
     コースを読んで準備する  
 もどりはサーキットのエンジン  
 もどりが出来ると「きっかけ」に余裕が出来る  
 ストロークは、コース（や気配）を見せて打ち分ける  
     狙いを定めてコースを隠す
- ② 相手の「きっかけ」を取りにくくさせる工夫  
 ディセプションは直接的な効果  
 相手の「もどり」を遅らせる工夫  
 相手のストロークをしづらくさせる工夫
- ③ サーキットの種類（攻めの種類）  
 トラ : 横への速い動き  
 ライオン : 伸び上がる大きな動き  
 ワニ : 下にとびこむ素早い動き  
 サル : 軽く身をこなす軽快な動き

### 【2】フットワーク 動き方の練習、ノック、ラリー、ゲームの中での練習

リズム : 2拍子 (イチニ) 3拍子 (イチニッサン) (長い距離・高い打点)  
 ニイチ (このあと即イチ)

もどり : 壁バン、スナップ、タコもどり  
 とびもどり、流星もどり、はねあげもどり  
 残しあし、でもどり・さきもどり・あともどり

きっかけ : いきおい・逆、蹴り・モモ・振り子  
 大きなきっかけ、小さなきっかけ、ちよん  
 ヒッパン、レンジャー、沈みタコ

歩数 : 1歩 (ジャンプ・ピボット) 2歩 (クロス・つぎ足・1歩2歩)  
 助歩 (+1歩)、タタン、フットラン (多い歩数)

① ホームポジションから (トラ・ライオン) 1番へ2番へ3番へ4番へ  
 \*細かい足使いはこだわらないが、体に覚えさせておくと良い (補3)

- ・もどりの練習 (ニイ又はサン) 2番の、3番の、1番の、4番の  
 トラのもどり、ライオンのもどり  
 とびもどり、流星もどり、はねあげもどり、残しあし、ニイチ
- ・きっかけの練習 (イチ)  
 1番3番の構えから、2番4番の構えから  
 トラのきっかけ、ライオンのきっかけ  
 助歩 (+1歩)、振り子  
 いきおい・逆 (もどって、イチ)
- ・全面に動く練習 (イチニ又はイチニッサン)
- ・テンポの違いに対する対応  
 トラ・ミニトラ・ゼロトラ、ニイチ、ライオン

② まえ (2番から4番へ、ニイチニ) (3番から1番へ) (ニイチニ)

③ うしろ (4番から2番へ、イチニッサン) (1番から3番へ、イチニッサン)

\*まえとうしろは最長距離、トレーニングとしても行う (補3)

④ ワニ (イチニ) (補3)

⑤ サル (イチニ) (補3)

### 【3】ストローク 打ち方の練習、ノック、ラリー、ゲームの中での練習

グリップ : 指で持つ、洞窟、十勝平野  
を変える : すべらす、ひらく、しぼる、無重力  
打ちながら変える、そのまま変えないで打つ  
ラケット操作 : 振る、ひねる、プッシュ  
打点に対し : タッチ (合わせる)、ミニテイク、テイクバック  
とらえる、ため、サブセック  
打つには : 握る (インパクト)、振る (ひねる、プッシュ)、足で打つ  
タッチ (合わせる) 打法、パワー打法  
レシーブ : 合わせるレシーブ、タッチレシーブ  
はらう、ためて打つ  
打法を変える : 打点が変われば打法も変わる  
打点を変えて打法を変える (テンポを変える)  
パワー打法 : 大砲、引力、ウインドミル、親指・手のひら  
幅とび打法、水平パワー、床上パワー

ディセプション : コース (や気配) を見せて打ち分ける  
コースを見させてそのまま打つ

- ・親指小指 (手首、ひじ、小指から親指、リズムの中で)
- ・テンポ (見せる、おそい、はやい、もっとはやい、もっとおそい)
- ・速さ
- ・左右 (親指小指、手首、ひじ)
- ・前後 (フリック、フェイント、小指から親指)
- ・上下 (スライダー、ループ、はじき、手首、ひじ)
- ・まぼろし、フェイク、気配
- ・ゆらゆら、右左、ためを作ってサブセック
- ・ディセプションとコントロール

コース  
: コートに対してワンからファイブ、ボディに対して...  
ゼロ、シックス  
はずしとまわし、ボディ

ストレート・クロス  
: ワンを見せてツーとフォー、時に逆も  
クロスが打てるストレート  
外向きストレート

サンダー・トルネード

### 【4】スキルアップ練習

親指小指、テンポ、フリック、フェイント、まぼろし、フェイク、気配  
メンドーサ、新たな工夫

- ・ネットフリー : 親指小指、テンポを変える、ゆらゆら  
右左、フリック・フェイント
- ・Cから入るネットフリー : C、Cネット、Cループ  
からA、テンポを変える
- ・ネット下フリー : 床上からも攻めることができる
- ・ネットのもどり : 流星もどり、はねあげもどり  
残しあし、ニイチ
- ・サイドのもどり : とびもどり、ニイチ
- ・バックコートのもどり : で・さき・あと、ニイチ
- ・バックコート : 先ずはパワー打法で、スマッシュ・クリアー
- ・頭のうしろ : Cでクロスショート、はじきクリアー  
からAクロス
- ・レシーブ : Cレシーブ、からAクロス、Aレシーブ  
ツーレシーブ、パワーレシーブ  
タッチレシーブ、はらうレシーブ  
テンポを変えたレシーブ
- ・テンポを変えたドライブ
- ・面を合わせる打法、テイクバックする打法
- ・パワースマッシュ、まぼろしを交えて
- ・ピンポイントスマッシュ
- ・幅とび打法、水平パワー、床上パワー
- ・ドロップを見せて : 手首スマッシュ (手首の高いスマッシュ)  
クリアー (フリック)  
スマッシュ (フリック)
- ・スマッシュを見せて : ハーフスマッシュ (インパクトを抑えめにして)  
ドロップ (フェイント)、クリアー
- ・クリアーを見せて : ドロップ (フェイント)、スライダー  
はじきスマッシュ (見上げる打点のスマッシュ)

## 【5】ゲーム練習

- ① A : 相手を動かして攻める (4 隅、左右、上下)  
動かし (はずし、まわし) と逆  
パワースマッシュを使わない (ピンポイント、ハーフ)  
A プッシュ、決めない A  
オールド A (クリアー、ドロップ、ヘアピン、ロブ)  
テーマを持った A
- ② B : 上げない (高い打点で打たせない)  
相手の意識を下に向け、まぼろしでのけぞらせる  
B プッシュ
- ③ C : 速い打球で攻める  
相手を四隅に押し付け、もどりの遅れを突く  
早い打球で相手のミス誘う  
C プッシュ、C ループ
- ④ D : パワーとまぼろし
- ⑤ フリー
- ⑥ レシーブ : 打たせて守って攻める  
打ちにくくさせる工夫  
レシーブプッシュ
- ⑦ サービスダッシュ  
: サービス、ブレイク、3 球目・4 球目

### 【練習のステージ】

- ① 練習の狙いやポイントを理解し、意識する
- ② フットワーク、ストローク、戦法の部分練習
- ③ ストローク、打球、コース、戦法を制限したり強調したりする練習
- ④ おそいテンポや、決めないでラリーを続ける練習
- ⑤ 自分のラリーを続ける練習
- ⑥ 相手のラリーを止める練習
- ⑦ ライバル : 相手に勝とうとする練習、負けまいとする練習  
壁の相手 : はねかえされてもなお、いどんでいく練習  
磨く相手 : 余裕のもてる相手との練習
- ⑧ もっと厳しい練習 (ノック、線踏み、など)

## 【6】諸々

### フットワーク

足を開いて : 左右は動きやすい、前後は動きにくい

トラ・ミニトラ・ゼロトラ

シングル足

くの字、サイドスプリット

ステップポイント、フォークダンス、45 度

移動 : 平行移動 (ジャンプ、クロス、カニ、つぎ足)

回転移動 (ピボット、ピボットカニ)

ヒッパン、レンジャー、ワープ

### ストローク

A 打法・C 打法・D 打法 (パワーとまぼろし)

あれ球・のけぞり

エルボー、あと追い、ターンコントロール

ラケットポジション、凸凹、折りたたみ、

打たせる、打たされる

つなぎの一球 (はね上げ・ネット)

形を作る : 大きなフォーム (ラケットポジション)、簡略、省略、  
3 点チェック (打点、振り出し、振った後)

打球面 : メンドーサ ⇄ 手のひら

打点に対するグリッパ : バック前 = フォア奥、フォア前 = バック奥  
左右 = ボディ

### ゲーム

苦手攻撃・得意封じ

始めと変わり目ミス警報

押して沈めて A ゾーン

チャンス (浮き球、浅い球、甘い球、フットワーク・フォーメーションの乱れ)

ミスに誤り (コントロール、打法、コース、フットワーク、イージー)

決め、トス、しかけ・つなぎ、さそい、さぐり、がまん

## 【補1】シングルス練習（基礎練習）の組み立て（例）

ストローク、打球、コースの制限と強調、ディセプション、まぼろし  
○番集め、○○番集め、パターン、ルーチン、3球目、&  
ラリーを続ける（10本30本、5から）、ラリーを切る、ボーナス

### 1、ラリー練習

- ① コートの4隅（左右下にも）に動く
  - ・ワンツースのオールショット、ワンツーフォアの、ワンツースリーの
  - ・オールショット4番集め、○番集め
  - ・ネット上のオールショット
  - ・Aショット、Cショット、スマッシュショット、Dショット
  - ・オールロング
  - ・ワンツースのA、ワンツーフォアの、ワンツースリーの
- ② 左右に動いて、ストレートとクロスに打ち分ける
  - ・ミドルC、フロントC、フロントバック
  - バックコートCD
  - ・パターン（ストレートをクロス、クロスストレート）（両者・片方フリー）
  - ・交互打ち（ストレートとクロスを交互に）（片方フリー）
  - ・
- ③ 4隅に動いて4隅に打ち分ける
  - ・ルーチン（ワンツーフォースリー）
  - ・Aルーチン、Cルーチン・ループあり
- ④ 前後に動いて打つ
  - ・スマッシュ&ネット、スマッシュショット
  - スマッシュ&ネットフリー、バックアタックネットフリー
  - ・バックショットネットフリー、バックロングネットフリー
  - ネットショットバックフリー、ネットロングバックフリー

### 2、ゲーム練習

## 【補2】ダブルス練習の組み立て（例）

SbyS、T&B、I&O  
JP、スーパーきっかけ、ちょん、ブッシュ・ショートドライブ  
ストレートケア、ななめ、3点カバー、ローテーション  
ふさぎと分担、9決め1逆  
誰攻め・まわし・センター（ハーフ）・ボディ

### 1、ラリー練習

- ① Aショット、Cショット、スマッシュショット、Dショット
- ② ネット上のオールショット
- ③ Cレシーブ、Aレシーブ、Dレシーブ、レシーブプッシュ
- ④ Cドライブ、Dドライブ、CDロング
- ⑤ フロントバック、バックコート、ミドルC
- ⑥ パターン、交互打ち

### 2、ゲーム練習

- ① Aから入る練習
  - ・Aプッシュ、クリアーなし、ロブなし、Aからパワー
  - C、Cループ、Cからパワー
- ② スマッシュから入る練習：サンダー、トルネード
  - ・ショートレシーブ、ロングレシーブ、パワーレシーブ、レシーブプッシュ
  - ・JP（9決め）、ストレートケア、3点カバー
- ③ ドライブから入る（上げない）練習
  - ・ドライブプッシュ、（一球上げて）スマッシュからドライブ
- ④ T&Bから入る練習：固定、ローテーション
- ⑤ ネット上のオールショットから入る練習
  - ・Cレシーブ、Aレシーブ、レシーブプッシュ、Dレシーブ
  - （一球上げて）スマッシュから
  - ・フロント側：プッシュ、ショートドライブ、ストレート抜かれをカバー
- ⑥ サービスダッシュ
  - ・サービス（ショット、ロング、水平、フリック）
  - ・ブレイク
  - ・3球目、4球目...

## 【補3】フットワーク (まとめ)

### 1、トラ、ライオン

- ① もどり (ニまたはサン)  
3番のもどり トラジャンプ、クロス ライオンジャンプ、クロス  
2番のもどり トラカニ ライオンジャンプ、ピボット、クロス  
1番のもどり トラジャンプ、ピボット、クロス ライオンジャンプ、ピボット、クロス  
4番のもどり トラジャンプ、ピボット、クロス ライオンジャンプ、ピボット、クロス
- ② きっかけ (イチ)  
構えから 蹴り、もも、振り子、左助歩、右助歩、レンジャー  
いきおいと逆
- ③ 1番3番の構えから (イチニ)  
1番へ ジャンプ、つぎ足 左足前 ピボット  
3番へ ジャンプ、クロス、ピボット 左足前 ジャンプ、カニジャンプ  
2番へ 左クロス、右助歩ジャンプ 左足前 右助歩ンブ  
4番へ 左助歩イチニ、右助歩ジャンプ 逆 左足前 左助歩ピボット
- ④ 2番4番の構えから (イチニ)  
2番へ クロス、ジャンプ 右足前 右助歩ジャンプ  
4番へ ピボット 右足前 つぎ足、ジャンプ  
1番へ 左助歩イチニ、右助歩ジャンプ 逆 右足前、右助歩ジャンプ  
3番へ 振り子、左助歩ピボット 右足前 左助歩ピボット
- ⑤ まえ (2番から4番へ、ニイチニ) (3番から1番へ、ニイチニ)  
平行もどり・ピボット 3番のもどり・1歩2歩  
回転もどり・つぎ足 平行もどり・つぎ足  
回転もどり・ジャンプ 平行もどり・ジャンプ
- ⑥ うしろ (4番から2番へ、イチニツサン) (1番から3番へ、イチニツサン)  
ピボット・ジャンプ ピボット・ジャンプ  
ピボット・カニジャンプ ピボット・カニジャンプ  
ピボット・クロス ピボット・歩いて

### 2、ワニ、サル (イチニ)

- ① ワニ：左右へジャンプ、1番へチヨンチヨン、4番へピボット  
飛ぶワニ
- ② サル：リズムに乗って踊る

## 【補4】トレーニング (例)

### 1、 ステップ

- ① グッパー  
グッパー、グッパーひねり  
パッパー、パッパーひねり  
チョコキ、チョコキひねり  
パークロス、回転パー
- ② スタンプ1  
左右4歩、3歩、中外、外中  
半身4歩、3歩、中外、外中
- ③ スタンプ2  
クロス4歩、逆足  
うしろクロス3歩、まえクロス3歩  
踏み換えクロスまえ、うしろ  
ひねりスタンプ、逆足  
長いスタンプ、長いスタンプ
- ④ すり足  
左右すり足、タタン、助歩  
半身すり足、タタン、助歩  
前後すり足、ななめすり足
- ⑤ スクスブ  
スクワット、スプリット  
もも上げクロス、もも上げ3拍子  
足叩きジャンプ、脚クロスジャンプ  
ロシアン前、左右  
胸付けジャンプ、開脚ジャンプ

アップ走：2の①②③と、3の①

### 2、 ダッシュ

- ① ダッシュ1  
スキップ  
よこ  
ななめ  
前後
- ② ダッシュ2  
ななめカニ  
よこクロス  
たてクロス  
ジグザグ走
- ③ ダッシュ3  
カニジャンプ  
回転  
ピボットカニ  
スタンプ・流星  
/うしろすり足
- ### 3、 セット
- ① カエルとびセット  
カエル  
アヒル  
ワラビー  
カニカニ
- ② 腕立てセット  
腕立て伏せ  
腹筋  
背筋  
ネックスプリング  
倒立