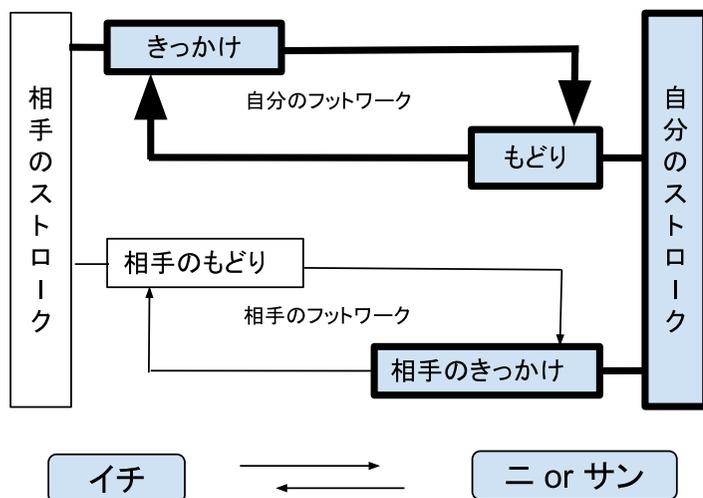


「練習法2503」 意図されたプレーのために

【1】フットワークとストローク



- ① フットワークとストロークはリズムに乗って回る
 リズムは「きっかけ(イチ)」と「もどり(ニorサン)」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
 もどりは自分で出来る、もどりが出来るときっかけ・ストロークに余裕が生まれる
 フットワークは筋肉系、鍛え続けないと衰える
- ② ストロークは、コース(や気配)を見せて打ち分ける
 ストロークで相手のきっかけを取りにくさせる
 ディセプションは効果大
 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
 ストロークは技術系、身に付ければ経験の中で進化する
 基礎練習に丁寧に取り組むべき
- ③ フットワークの種類(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

リズムは「きっかけ(イチ)」「もどり(ニorサン)」の沈み込み

: 2拍子(イチニ) 3拍子(イチニッサン)(長い距離・高い打点)

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)

もどり : 壁バン、スナップ、タコもどり

(ニorサン) 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、ニイチ

きっかけ: 蹴り・もも・振り子

(イチ) いきおい・逆(多用したい)

- 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
 *リズムがあれば細かい足使いはこだわらない
 リズムの中で身体に覚えさせれば、自然に出来る(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
 他にも: とびもどり、流星もどり、はねあげもどり、残しあし、ニイチ
 バックコートで: でもどり・さきもどり・あともどり
- きっかけの練習(イチ) 2番へ、3番へ、1番へ、4番へ、左右へ
 1番3番の構えから、2番4番の構えから、左右の構えから
 蹴り・もも・振り子
 助歩(+1歩)、振り子
 いきおい・逆
- 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

- 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、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 : 合わせる、ミニテイク、テイクバック、
とらえる (打てる状態、相手に準備を余儀なくさせる)

打つには : 握る (インパクト)、ラケット操作 (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、ため、サブセック

レシーブ : 合わせるレシーブ、スィープさせるレシーブ
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のもあり

- ・ディセプションとコントロールの動作は共通している
- ・親指小指 (手首、ひじ、小指から親指、リズムの中で)
- ・テンポ (打つタイミング : 見せる、おそい、はやい、もっとはやい、もっとおそい)
- ・早さ (打球点を早くする)
- ・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

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、打ち分け、コース隠し

ストレート・クロス

: ワンを見させてツェとフォー、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、フェイク、まぼろし、メンドーサ
新たな工夫、面を合わせる打法、テイクバックする打法

- ・ネットフリー : 親指小指、テンポを変える
右左、フリック・フェイント、ゆらゆら
- ・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
- ・ネットの速さ : ピボット、ジャンプ、つぎ足、低い打点、床上、残しあし
- ・バックコート : 先ずはパワー打法で、スマッシュ・クリアー
低い打点の逆転パワー、時にACでツェ
- 打ち下ろし : ドロップ (やわらかい、速い)、カット、
スマッシュ (ハーフ、手首、カット、強打)
まぼろし (フリック・フェイント)
- 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)
- ・頭のうしろ : はじきクリアー、はやいクロスショート
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
テンポを変えたレシーブ
ツェレシーブ、パワーレシーブ
スィープさせるレシーブ、はらうレシーブ
- ・テンポを変えたドライブ
- ・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
- ・打球に関して : やわらかい、素早い、速い、強い
軟打と見せて強打、強打と見せて軟打
強振するもカットして減速

【5】ゲーム練習

- ① A : 相手を(4隅、左右、上下に)動かして攻める
動かし(はずし、まわし)と逆
パワースマッシュを使わない
(ハーフ、ピンポイント、手首、はじき、カット)
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を誘う
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

シングル足

くの字、サイドスプリット

ステップポイント

45度

フォークダンス、

移動 : 平行移動(ジャンプ、クロス、カニ、つぎ足、1歩2歩)

回転移動(ピボット、ピボットカニ)

平行もどり、回転もどり、タコもどり

ヒッパン、レンジャー、沈みタコ、ちょん

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、打った後)

打球面 : 面を動かす(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)

ミスに訳あり(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

【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、オールショート、オールロング、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
○○ブッシュ：常にネットブッシュの狙いを持つ

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ート、ワンツースの、ワンツースリーの
 - ・オールショート4番集め、○番集め
 - ・Aショート、スマッシュショート
 - ・ネット上のオールショート
 - ・オールロング
 - ・ワンツースのA、ワンツースの、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、クロスをストレート）（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（ワンツースの）
 - ・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、スマッシュショート
 - スマッシュ&ネットフリー、バックアタックネットフリー
 - ・バックショートネットフリー、バックロングネットフリー
 - ネットショートバックフリー、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、スーパーキック、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ショート、Cショート、スマッシュショート、スマッシュブッシュ
- ② ネット上のオールショート
- ③ Cレシーブ、Aレシーブ、Dレシーブ、レシーブブッシュ
- 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
- ⑦ レシーブ：打法、コース

2、ゲーム練習

- ① Aから入る練習
 - ・Aブッシュ、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、レシーブブッシュ
 - ・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
 - ・ドライブブッシュ、（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ートから入る練習
 - ・Cレシーブ、Aレシーブ、レシーブブッシュ、Dレシーブ
 - （一球上げて）スマッシュから
 - ・フロント側：ブッシュ、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（ショート、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 2拍子 (イチニ) 3拍子 (イチニッサン)

- ① もどり (ニまたはサン)
 3番のもどり ジャンプ、クロス、1歩2歩
 2番のもどり ジャンプ、ピボット、クロス
 1番のもどり ジャンプ、ピボット、クロス
 4番のもどり 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 ジャンプ、クロス 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(1歩)2歩
- ⑤ まえ (2番から4番へ、ニイチニ)
 平行もどり・ピボット (3番から1番へ、ニイチニ)
 回転もどり・つぎ足 3番のもどり・1歩2歩
 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、イチニッサン) (1番から3番へ、イチニッサン)
 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番へチョンチョン、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
 チョキ、チョキひねり
 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