

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

テニスを教える教えるコツ

ラリー編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技における指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

## 本教材の監修担当講師



インドアテニスセンター ウイング

ヘッドコーチ 大西 裕之

北海道各地でテニススクールを展開するインドアテニススクール ウイング帯広校のヘッドコーチを務めています。特にジュニアなどの育成年代への指導に定評があり、保護者からの信頼も厚く数多くのテニスプレイヤーを育てています。  
テニス指導歴 23年。

## ラリーの基本動作について

テニスを楽しむ第一歩として、ラリーを続けられることがあげられます。ラリーを続けるためには、ストロークを最適な打点でとらえボールを上手にコントロールする必要があります。また、体格や能力にあわせた道具やコートで練習することも上達への近道です。本教材では、ラリーの基本的な動作のポイントや上手く出来ない場合の対処法などをご紹介します。是非、参考にしてみてください。

### 1 年齢にあわせジュニアボールを使用しましょう。

年齢や体格にあわせてお子さまに適したボールで練習することをオススメします。

#### 【ジュニア用ボールについて】



ジュニア用ボールには、年齢や体格にあわせボールの弾みや速さがそれぞれの年齢が練習がしやすいように設定されています。レッドボール(5-8歳)はイエローボールよりも75%遅いボールです。オレンジボール(8-10歳)はイエローボールよりも50%遅いボールです。グリーンボール(9-10歳)はイエローボールよりも25%遅いボールとなっていますので体への負担も少なく、それぞれの年齢にあわせて適切な打点でボールを捉えられるなど、適切な練習ができ上達への近道です。

### 2 ラリーの基本練習

ラリーを上手く出来るようになるために、まずは、ノーバウンド・ワンバウンドのボール突きの練習からはじめましょう。

#### ノーバウンドのボール突き／動作のポイント



#### ポイント1

まずは、ラケット面を上に向けて下から上にボール突きをしてみましょ。



#### ポイント2

打ったボールの高さが自分の目の高さくらいになるようにすることがポイントです。



#### ポイント3

フォアハンドが出来るようになったら、バックハンドでもやってみましょ。



ポイント4

次は、フォアハンド・バックハンドを交互に行ってみましょう。



ポイント5

ラケットを持つ手は、片手でも両手でも構いません。ラケットはお腹の前あたりで構え下がりがすぎないように注意しましょう。



ポイント6

ラケットのグリップを確認して真上に上げるように面のコントロールをするようにアドバイスしましょう。

### ワンバウンドのボール突き / 動作のポイント



ポイント1

ワンバウンドして弾んだボールを体の正面、お腹の前あたりで打ちます。



ポイント2

打ったボールが自分の頭の高さくらいになるように打ちましょう。



ポイント3

次は、正面で構えたラケットを体の右側に倒してボール突きをやってみましょう



ポイント4

打ったボールの高さが安定するように意識して行いましょう。また、グリップの握りが正しいか、面の向きなども確認しましょう。



ポイント5

次は、同じように正面で構えたラケットを両手で持ち、体の左側でやってみましょう。



ポイント6

ボールを打つ高さが下がらないように中止しましょう。お腹くらいの高さで打ち、面の意識するようにアドバイスしましょう。

## 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### ケース1:上に突くラケットイングが不安定な場合

#### 【主な原因】

ボールと打つ高さにバラつきがある。

#### 【チェックポイント・対処法】



まず、ラケット下げすぎているか確認しましょう。ラケットを下げすぎると面が安定せず、ボールを打ち上げてしまい不安定になります。



ボールを目の高さにあわせラケットをお腹の前あたりで構えると安定します。ラケットとボールが自分の視界に収まるようにアドバイスしましょう。



バックハンドが苦手な場合  
両手の平が上を向いて握っている



まず、ラケットの握り方を再度確認しましょう。右利きの場合は、右手の平は下向き、左手の平は上向きの形でラケットを握るようアドバイスしましょう。



手首の角度を保てず  
面が安定していない



飛んでくるボールの方向にラケットの面を向けたまま準備をするようアドバイスしましょう。ボールがバウンドしてラケットの前にきたらボールを押す感覚で打つようアドバイスしてみましょう。