

出来ないから出来るへ！

# 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

### サーブ編

## 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く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。各運動や競技においての指導法・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。

## サーブの基本動作について

サーブは中で唯一自分のペースでボールを打てゲームを有利に展開することが出来るとても重要なショットです。まずは、サーブの正しい体の使い方を身につけることが上達への第一歩です。サーブの基本動作のポイントと上手く出来ない場合の改善策や対処法などをご紹介しますので是非、参考にしてください。

### 1 ラケットの握り方について

サーブの際のラケットの握りは、コンチネンタルグリップをおすすめします。



ポイント1



ポイント2



コンチネンタルグリップ

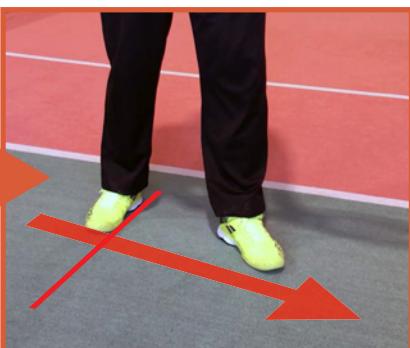
ラケットを垂直にして、利き手の そのままグリップまで手を下ろし  
人差し指と親指でラケットのフ ていきます。  
レーム面を挟みます。

### 2 サーブのスタンスについて

#### 動作のポイント



ポイント1



ポイント2



両足を結んだ線が目標を向くよう になります。

後ろ足は、目標に対して直角に前 足はつま先を目標に向ける。

## 3 サーブのトスについて

### 動作のポイント



ポイント1



ポイント2



肘を伸ばしたままトスを上げましょう。手首も使わず、真っ直ぐ上に上げることがポイントです。

トスを上げる高さの目安は、ラケットを頭の上にあげその上約20cmくらいがよいでしょう。

## 4 サーブのスイングについて

### 動作のポイント



ポイント1



ポイント2



ポイント3

ボールを投げるイメージでラケットを振るとスムーズな動作になるでしょう。

トスを上げる高さの目安は、ラケットを頭の上にあげその上約20cmくらいがよいでしょう。

インパクトの時に手の平を打ちたい方向に向けます。ラケットはしっかりと振り抜きましょう。

## ■ 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: トスが不安定な場合

#### 【主な原因】

トスするボールを驚づかみするように  
手指が力んでいる。

トスする時に、手首を使ってボールを  
上げている。

#### 【チェックポイント・対処法】



ボールを持つときは、手指をリラックスして手に乗せるだけのイメージで持つようにしましょう。そして、腕をしっかり伸ばして、そのまま腕を真っ直ぐ上のあげるようにトスしましょう。

#### 【主な原因】



ボールを見ながらトスをしている

#### 【チェックポイント・対処法】



ボールがこの視界に入っていれば、正しい位置にトスが出来ている。

視界からボールが外れていれば、正しい位置にトスが出来ていない。



ボールを見ながらトスをしていると、自分でボールが正しい位置にトスが出来ているか判断できません。トスする位置を見ながらボールを上げれば、その視界にボールが入らなければ正しい位置にトスが出来ないと判断することが出来るのでアドバイスしてあげましょう。

## ケース2:スイングがぎこちない場合

### 【主な原因】



ラケットが体から離れている。



ラケットを押し出している

### 【チェックポイント・対処法】



トスすると同時に弓を引くように、ラケットを肩あたりに引きつボールを上げるようにするとスムーズにスイング出来ます。また、ボールの打点は前足の上あたりで、しっかりと腕が伸びきった状態でボールをヒットするようにアドバイスしましょう。

### 【主な原因】



手首を内側にひねってスイングしている

### 【チェックポイント・対処法】



手首を内側にひねってスイングすると、肘が伸びきらず窮屈なスイングになったり、狙った所にボールを打てませんので、グリップの親指が下を向くようにアドバイスしてください。

## ケース3:スイングとヒットするタイミングがあわない場合

### 【主な原因】

トスからスイングまでのリズムにバラつきがある

### 【チェックポイント・対処法】

トスの高さが毎回一定になるようにアドバイスしましょう。ラケットを頭上に上げその上20cm位が目安です。

トスで「1」、スイングで「2」の1・2のリズムで練習してみましょう。

## ■ 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: ボールを怖がってキャッチ出来ない場合

#### 【主な原因】

ボールに対して恐怖心がある。

#### 【チェックポイント・対処法】

ボールに慣れるために段階的にボールをキャッチする練習をすると良いでしょう。

#### バス＆キャッチの導入練習

##### セルフキャッチ

自分でボールを頭上に投げ上げて落ちてくるボールをキャッチする練習をしてみましょう。

STEP UP!

##### バウンドボールキャッチ



無理なく子どもがボールをとれる距離から始めましょう。

子どもが取りやすい山なりの緩いワンバウンドのボールになるようにパスします。

キャッチの基本動作をチェックしながら行いましょう。

### ケース2: ボールを弾いてしまう場合

#### 【主な原因】

棒立ちになっているて  
バスを受ける準備が出来ていない

#### 【チェックポイント・対処法】

まず、バスを受ける前にしっかりと基本姿勢をとりキャッチする準備をしましょう。

手の平でボールを受けている

腕・手首をリラックスさせ、人差し指と親指で三角形をつくりボールを受けましょう。

下に来たボールの手の向きが間違っている

下に来たボールは、指を下に向けてキャッチするようにアドバイスしましょう。