

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

ボレー編

## 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

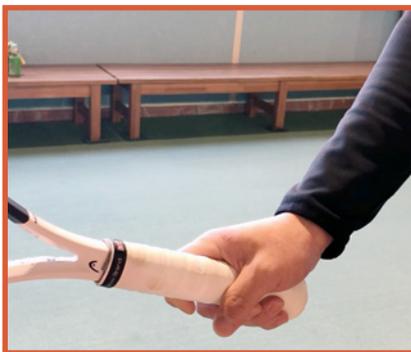
北海道各地でテニススクールを展開するインドアテニススクール ウイング帯広校のヘッドコーチを務めています。特にジュニアなどの育成年代への指導に定評があり、保護者からの信頼も厚く数多くのテニスプレイヤーを育てています。  
テニス指導歴 23年。

## ボレーの基本動作について

ボレーは、ボールをラケットの真ん中に当てる面づくりの基本です。面の向きでボールをコントロールする基本と上手く出来ない場合の対処法などを解説します。また、飛んで来るボールの位置とラケットの位置など空間認識が必要なスキルです。なるべく早い時期から練習し慣れていくことが大切になりますので取り組んでみましょう。

### 1 ボレーの基本動作

#### 動作のポイント



#### ポイント1

ラケットはコンチネンタルグリップで握ります。



#### ポイント2

どこにボールが飛んできてでも対応できるようにラケットを体の正面に構えて準備しましょう。



#### ポイント3

飛んで来たボールに対して、ラケットの面をしっかりと目標に向けます。



#### ポイント4

手首が伸びているとボールの勢いに負けて面がブレてしまいます。手首の角度をキープするようにアドバイスしましょう。



#### ポイント5

ボールをヒットする時は、足を一歩踏みこんでボレーします。



#### ポイント6

ボールから目を離さず最後までしっかりとボールを見てボレーしましょう。

## 2 ボレーの基礎練習



### 練習方法1

はじめは、ネットをはさみキャッチボールの要領で左右の手の平でボールをたたくことから始めましょう。

### ポイント

まずは、正確に手の平に当てることを意識しましょう。

### ポイント

慣れてきたら、手の動作だけでなく、ボールをたたく時に足も一歩踏みこんで行うようにアドバイスしましょう。



### 練習方法2

手の平でたたくことに慣れてきたら、ラケットと持ち、面の向きを意識して、面の真ん中でボールをとらえるように練習してみましょう。

### ポイント

グリップがしっかりとコンチネンタルグリップになっているか確認しましょう。そして、手首の角度をキープ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: ボールに対して反応が遅れてしまう場合

#### 【主な原因】



ラケットを構える位置が悪い

#### 【チェックポイント・対処法】



左右どちらにでもスムーズにラケットを出せるように体の正面でラケットを構えるようにアドバイスしましょう。また、ラケットを下げているとラケットを上げてからボールを打ちに行くためボレーが遅れますので、ラケットは、胸の前の高さに構えるようにアドバイスしましょう。

## 【主な原因】

ターンが遅い場合

## 【チェックポイント・対処法】

棒立ちになっていないか確認しましょう。素早く下半身を動かせるように膝を軽く曲げ、踵を軽く上げておくイメージで構えるようにアドバイスしましょう。

## ケース2:面が安定しない場合

## 【主な原因】



ボレーを打ちに行くときに、ラケットを引きすぎている

## 【チェックポイント・対処法】



ラケットを引きすぎると、面が上を向いたり、見えないところからラケットを出すためボールを打つタイミングの面が不安定になります。手の平でボールを

たたきイメージで体の前でラケットの面をボールに向けるようにアドバイスしましょう。

## ケース3:体から離れたボールを上手くボレー出来ない場合

## 【主な原因】

体がカんでしまいスムーズに足が動かずラケットだけでボールを打とうとしている

## 【チェックポイント・対処法】

棒立ちになっていないか確認しましょう。素早く下半身を動かせるように膝を軽く曲げ、踵を軽く上げておくイメージで構えるようにアドバイスしましょう。また、ラケットだけでボールを打とうとすると手首が伸びて面がブレてしまうので、手首の角度をキープするようにアドバイスしましょう。



体から遠いボールは、体のそばでボールを打つために構えた姿勢からサイドステップを使って移動します。そして、ボールを打つときに一歩足を踏みこんで打つようにアドバイスしましょう。打ったら元の姿勢にもどり体の正面でラケットを構えるようにしましょう。



## ケース4:ボールがネットにかかってしまう場合

### 【主な原因】



ラケットの構えが低かったり、打つ時にラケットを引きすぎている

### 【チェックポイント・対処法】



ボレーする前の構えの姿勢が崩れているので、ラケットを胸の前で構えた姿勢から、右側にボールが来た場合も左側の場合もラケットが常に視界の中にあるようにコントロールするのがポイントです。そして、手首の角度をキープしてボールに面を向けるようにアドバイスしましょう。