

選手の基礎能力をあげる！ スキルアップ練習法

～迫田監督の
テニスの基礎と基本～

「基礎」は知識。「基本」は認識。

「基礎」は指導者が選手に身につけさせるもの、
「基本」は選手が確かめながら確認していくもの。

今回のシリーズでは県立高校ながら、全国のトップレベルへと導く宮崎商業高等学校
テニス部・迫田義次監督が大切にしている《基礎》練習を紹介しします。
経験がものをいうテニスという競技で、高校からテニスを始めた選手を全国大会へと
導く練習法をご覧ください。



■指導・解説 迫田 義次

(宮崎県立宮崎商業高等学校テニス部監督・全国高等学校体育連盟テニス部常任委員)

■実技 | 宮崎県立宮崎商業高等学校テニス部

★戦績・インターハイ 団体ベスト8・2回 / 全国選抜高校テニス大会 団体第3位・3回



DVD No.481D-S 全4枚(巻)

Video No.481V-S

●各枚(巻) 8,400円

33,600円

481-1 [48min.]

サーブの基礎をつくる8つの基本練習

女子選手の場合、サーブの時に腰が引けてしまう選手が多く、パワーと正確さがコントロールできない選手も多いのが現状です。この巻では、サーブの基礎となるキックとターンから段階的に指導していきます。また、メンタル面の強化を目的とした練習なども紹介。「10本連続成功サーブ」では、テクニックだけでなく、試合の大事な場面でも平常心を持ってサーブが打てることを目指します。

サーブの基礎練習

- ①キックとターン
- ②板跳びでのキック確認
- ③ボールタッチ練習 (上から下/後ろから前/下から上)
- ④ソフトバレーボール打ちでのボール回転のかけ方
- ⑤短い握りでのグリップの出し入れ

サーブの応用練習

- ⑥フェンス越えでのボールの突き上げ
- ⑦ラインを下げてのサーブ (ネットする傾向の選手のために)
- ⑧10本連続成功サーブ



481-2 [34min.]

スマッシュを極める8つの段階練習

男子選手と比較すると女子選手にとって、上空を見上げながらボールの落下に合わせて移動し、落下地点に素早く入ることは意外と難しいものです。ここでは、スマッシュ練習を段階的に紹介していきます。打点を正確に作り、高い打点でヒットすることを意識して練習してください。

スマッシュの基礎練習

- ①手投げスマッシュ
- ②トスマッシュ
- ③手投げジャンピングスマッシュ
- ④トスジャンピングスマッシュ

スマッシュの応用練習

- ⑤グランドスマッシュ
- ⑥回り込みスマッシュ
- ⑦前後の4箇所スマッシュ
- ⑧フットワーク練習



481-3 [44min.]

ボレーの決定力をつける13の練習

攻撃的にボレーを仕掛けるためには、ラケット面を縦に使うことが必要不可欠な要素です。この巻では、その他にもラケット面を正確につくる習慣を身に付けるための様々な練習を紹介しています。

ボレーの基礎練習

- ①手投げボレー
- ②キャッチボールでの面づくり
- ③ネットについての面づくり
- ④ワンバウンドボレー
- ⑤左手ボレーからのバックボレー
- ⑥アングルボレー
- ⑦前進ボレー
- ⑧球出しでのボーチボレー
- ⑨指定ボーチボレー

ボレーの応用練習

- ⑩ボレー・ボレー (1対1/2対1/2対2の8の字)
- ⑪カバー練習 (前衛と後衛のカバー練習)
- ⑫ショートプログラム・ネットプレー
- ⑬ショートプログラム・ダブルスフォーメーション



481-4 [52min.]

グランドストロークで差をつける13の練習

グランドストロークでは、「フットワーク」「姿勢」「打点」「スイング」の種類などを正しく丁寧に練習することが重要になります。特に正しいフットワークで軸足を正確な場所に運び、姿勢を正しく保ちながらスイングすることは、将来、テニス競技を続けていく上でも注意して指導する必要があります。

ストロークの基礎練習

- ①バレーボール打ち (手で保持/手投げ/手投げ左右打ち)
- ②手投げのフォア&バック打ち (踵からの入り)
- ③サイドボールと回り込み打ち (フットワーク重視)
- ④ショートクロス打ち (フォア/バック)
- ⑤ワイバースイングのイメージづくり (フォア/バック)
- ⑥ショートクロスとワイバースイングの交互打ち (フォア/バック)
- ⑦ノーバウンド打ち (フォア/バック/フォア、バック連続打ち)
- ⑧ロング打ち込み (フォア/バック)

ストロークの応用練習

- ⑨2対1のストローク (1の固定/移動1クロス:2ストレート)
- ⑩ストローク・ボレー対ストローク
- ⑪1対1の振り回し (固定:フォア、バック)
- ⑫1対1の8の字ラリー (ストレートコートに返球:クロスコートに返球)
- ⑬テニスコート2面打ち



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。

●表示価格は消費税込みの価格です。

●ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD・ビデオNo.

お名前

ご住所/TEL

お勤め先/TEL

お支払い方法

●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
●学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。

●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)

●カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、イオンクレジットカード、ダイナース、クレディセゾン)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656