

テニス出前講座 テニスの理論と実践

森嶋 修

2018年12月8日（土）本学テニスコートにて、テニス前講座を開講した。昨年の10月に加須市テニス協会の方から依頼され、1年越しの開講となった。参加者は中学生から年配のテニスファンまでと、定員いっぱいの24名にご参加いただいた。

今回講座のテーマは、「テニスの理論と実践」ということで、1時間は教室にてスライドを用いた講義、2時間はオンコートで練習というスケジュールであった。始めに講義では、テニスコートの縮図を方眼紙に描いてもらった。テニスコートの大きさは縦が約24m、横が約8mの縦長の形をしているが、受講生のほとんどはテニスコートの形を正しく認識しておらず、横長のイメージを持っている様子であった。その後、錦織圭が練習拠点としているIMGアカデミーの創設者ニック・ボロテリーが提唱する、5ZONESの理論を中心に紹介した。5ZONESとはテニスコートの深いところをZONE5、ネット際をZONE1と定め、テニスコート内に1～5の範囲を定める考え方である。この理論を用い、ボールを深いゾーンに落

とすことの重要性を説明した。

オンコートではテニス部員をアシスタントとして各コートに配置し、オンコート練習を進めた。始めに、部員が出すボールを打つ球出し練習を中心に、深いゾーンへボールを落とすことを練習した。その際に、ネットの高いところを通したほうが、深いゾーンに落としやすいことを説明した。その後は部員とラリーをしてもらうことによって、ラリー中の生きたボールをコントロールして深いゾーンに落とすことの難しさを実感してもらった。

今回開催した出前講座は、私が実施している普段のコーチングを集約することにつながり非常にありがたい機会である。また、受講していただいた参加者へ向けた講義ではあるものの、テニス部員へ向けても説明することになるため、日頃の練習同様の効果が期待できる。さらに、地域の方々とテニスを通して関わりを持つことによって、テニス部の活動を示せる場でもあるため、このような貴重な機会を大切に、今後も継続して開催していきたい。

