



ガット

since 1973

東村山市民テニスクラブ協議会・機関紙

4月号

コート取り当番クラブ

4月	5月分のコート	諏訪B
5月	6月分のコート	美住A
6月	7月分のコート	美住B

発行責任者

会長 松井 貞二
住所 東村山市恩多町
5-49-47

第1回運営員会報告

2001. 3. 11 スポーツセンター

会長;①柏崎市との自主交流合宿(7/21,22)を連盟で計画しています。参加希望者は連盟理事の田中誠(恩多ク)さんに申し込んでください。

②東村山高校の学校解放委員会がありました。12年度の反省と13年度計画が話し合わせ、今年度も昨年度と同様の条件で貸し出されます。使用上の注意(右下参照)が変わりました。

会計;2月度月次報告

技術部;①2/12中級スクール 20名参加、スマッシュの打ち方を中心に行いました。

- ② 3/4強化練習会は、雨で中止になりました。
- ③ 3/11 3:00~5:00 JSSで技術部員の森川教室を行いました。
- ④ 3/20に中級スクールを行います。
『サーブからのコンビネーション』
- ⑤ 4/2 19:00~21:00 スポーツセンターで技術部会を行います。
- ⑥ 5/4中級スクール『アングルボレー&ドロップショット』
- ⑧スクール生指導用に「コートの友」を購入します。
- ⑨スクール生に慣れてもらうためと、レベルアップをはかるため、アンケート行います。

事務局(小池);コート申請書は倉庫のポストに入れて下さ(若林);4月からナイターが始まります。3月末日まで会員を募集しています。各会長から電話連絡をしてください。

年会費5000円、本部会計に直接振り込んで下さい。

本井教室に参加しましょう!

今年も本井プロをお呼びします。数々の経歴を持つ本井プロから、本格的なレッスンを受けてみませんか。今回は参加しやすいように、レベルと時間帯を分けました。

☆期日 5月連休から6月上旬の2日間
☆初級・中級・上級にわけますので、自分で選んで参加してください。

初級はスクール生を優先します。

☆2日間を午前・午後の4つの時間枠に割ります。

☆参加費は1枠1000円です。

◆期日とコートが決まり次第連絡します。

◇裏面に本井プロの経歴を掲載しておきました。是非、ご覧になってください。

今月のコート情報

久米川コート

曜日	時間	
土曜日	9:00~17:00	7日、14日、21日、28日
日祝祭	8:00~17:00	(1,8,15,22)29日,30日
()内は大会開催のため試合終了まで使用不可、試合終了後解放します。 29日,30日は大会予備日です。		

早朝(恩多コート)

土曜日	7:00~9:00	DE	7日、21日、
	7:00~8:00	DE	14日、28日
日祝祭	7:00~9:00	DE	1日、15日、29日、30日
	7:00~8:00	DE	8日、22日、

ナイター(恩多コート)

水曜日	19:00~21:00	4日、11日、18日、25日
-----	-------------	----------------

代替えコート(セルティス)

4/8(日)、22(日)	2:00~5:00	3面
--------------	-----------	----

7中コート申し込み調整

3/1(日)強化練習会	・時間は13:00~17:00 ・変更の場合は、連絡網。 ・他団体と申し込みが重複した時は、利用できないことが有ります。
8(日)美住クラブ	
15(日)萩山クラブ	
22(日)恩多クラブ	
29(日)諏訪クラブ	

『ラケットショップ フジ』による用具指導は大会開催中のため有りません。

各クラブ報告

- ☆恩多クラブ; 特になし
- ☆萩山クラブ; 3/11 東村山高校で練習会(午前)
- ☆青葉クラブ; 3/11 東村山高校で練習会(午後)
- ☆諏訪クラブ; 特になし
- ☆美住クラブ; 3/20 西武ドーム練習会

東村山高校利用上の注意

機械警備になり校舎内に入れなくなります。利用方法が変わりますので、各クラブで下記の点に注意して利用してください。

- ① トイレは体育館横のトイレを利用する。
- ② 門は出入りの時必ず閉め、開け放しておかない。
- ③ 自動車はなるべく控え、正面玄関横の駐車スペースに置く。
- ④ 活動日誌は、その日の分を学校のポストに入れる。

本井プロのプロフィール

本井教室は、故太田芳郎先生(初代名誉会長)とのご関係から実現したもので、本記念誌『10年のあゆみ』によると、1979年8月18日、久米川コートで「本井コーチによる指導者教室」が開講の始まりで、当時は連盟主催によるものでした。

以来、市民テの技術部活動の中に位置づけられ、さらに、市民テ主催の技術部協力による「テニススクール」として実施されるようになり、今日に至っております。

現在、本井さんは住友ゴム工業(ダンロップ)に勤務されながら、全国中でテニス指導に当たられており、最近ではジュニアの育成にも努力されておられると伺いました。この度、改めて本井先生の略歴を伺いましたので皆さんにご紹介致します。

本井 満さんの略歴(1941年生まれ、大阪出身)

1962年(S37) デ杯選手

1963年(S38) ユニバーシアード(ブラジル大会)

《故太田芳郎氏監督》

シングルス銅メダル、ダブルス銀メダル

1964年(S39) 全日本選手権シングルス、準優勝
デ杯選手

1984年(S59) ロスアンゼルスオリンピック監督
フェデレーションカップ監督

1985年(S60) フェデレーションカップ監督

1988年(S63) ソウルオリンピック監督

1989年(S64) デ杯選手

技術論(新しい基本とは)

今回は、新しい基本の技術論を特集させて頂きます。テニスはただ、やみくもに練習をするのではなく、基本技術を理解した上で、練習を行ない、正しい事をくり返す。そして自分自身のプレーを分析して、どうして失敗したかを、また分析して正しいインフォメーションを導き出し、繰り返せば、うまくいきます。

プロは易しいことをしているから、あんなスピードで打ち込み、エラーもしない。
我々は、難しいことをしているからスピードも出ず、エラーも多い。
プロは、基本どおりやっている。それを新しい基本と呼んでいます。

1.フォアハンド

(現代のプロは)トップスピンの基本型
スピンを極端に減らしたのがフラット(必要によってスピンを減らす)
ラケットの引き方は、手首の角度を保つのが重要
待機の時から手首の角度をインパクトと同じにしておく
腕を一定または内施方向に引いていく(振り子が基本形)
インパクトの前に上体は前を向き、ブロック
体重移動もブロック 左足は、つかい棒
フィニッシュは、胸の横(ワイパースウィング)
姿勢は垂直、首も垂直(サーブ以外全て)
腰の捻りは、爪先を前に向けることにより出来る(オープンスタンス)

2.バックハンド

横向きになれば充分
腕と上体の間を空けて引く
スウィングはかなり直線的(回転で打つと考える方がよい)
フィニッシュは三度笠
腕の内施、外施は、フォアほど厳密ではないがインパクト
かなり前から一定にする。
プロはセミウェスタンがほとんど(手の甲が上向き)
右足はつかい棒

3.両手打ち

片手打ちトップスピンよりリーチは広い
打点の前後位置はフォアと同じになる
右手のグリップはコンチネンタルが便利(フォアのままでも有り)
スウィングは小さく、腕も身体も固くするのが最近のはやり

4.ボレー

フォアハンドスライスをマスターする必要
男性はコンチネンタル
女性はストロークと同じが多い
(フォアをイースタン、バックは両手も有り)
面は内向きに構える(引く)
バック側に傾けて構える、ラケットは立てる

必ずスウィングする(アウトサイドインが基本だが逆も有り)
大きなテークバック、小さなフォロー
動きの中で捕らえる

上体の向きを一定に
ローボレーは前で、ハイボレーは引きつけて

5.サーブ、スマッシュ共通

腕の外施(方の上に立てたラケットを後ろに落とす)、
内施(戻す)が基本
横向きから前向きになりながらやると肩を回したように見える
肘から肘まで一直線に構える

腕は伸びきらない

腕の曲げ伸ばしも若干有るが、やらないつもりで丁度いいくらい

6.スマッシュ

ちょっと前に傾けて構えると勢いがつく(内施、外施、内施)
炉部が落ち始めたら振りはじめ、ゆうっくりのリズム
打点はあたまより後ろ、一定に
内施が中心、身体はあまり使わない

7.サーブ

内施が中心、ラケットを引き上げたとき手と顔を離す
テイクバックは身体の前方向から
スピンとフラットは身体の向き、腕の使い方あまり変わらない
りんごの皮むきは肘の内側を傷める(野球少年のカーブ肘)

利き脳について

人間には、利き目・利き手・利き腕・利き足があり、脳にも左脳・右脳のどちらかに優位性(利き脳)があります。
左脳 言葉や文字・～を使って論理的に考える機能
右脳 物事を直感的にイメージしたり想像的な発想の感覚的機能

右手と左手を指組した時に指組は入力(理解)に関係する。
右親指が上の人(左脳) 左親指が上の人(右脳)

腕組は出力(表現)に関係する。

右腕が上(左脳) 左腕が上(右脳)

- I.左脳型 指組右が上 論理的に理解して
腕組右が上 論理的に表現する。
- II.中間型 指組左が上 直感的に理解し
腕組右が上 論理的に表現する。
- III.右脳型 指組左が上 直感的に理解し
腕組左が上 直感的に表現する。
- IX.中間型 指組右が上 論理的に理解して
腕組左が上 直感的に表現する。

自分が右脳型・左脳型・中間型のいずれかを理解する事によって、理論で頭に入れてから練習するタイプやどどんボールを打ちながら、感覚的にコツをつかむのが得意な人等、自分のタイプが判ると思います。
自分自身の練習方法や分析する際に役に立ちます。
ご活用下さい。

編集後記

今回、技術特集は、TJ解説の松原コーチより、利き脳については、小浦元フェド監督よりお話を伺った時の抜粋を使わせて頂きました。
春には本井さんのクリニックもありますので、是非みんなで参加しましょう。