



チャンスを量産! 「厳選! 後衛練習」

あおた まさとし

## はじめに

ダウンロードありがとうございます。

この『厳選！後衛練習』は、試合を想定した練習です。

後衛は基本的に走らされて打つので、そのパターンを練習しておきます。

試合であるパターンを練習しておくことで、予想外を減らせます。

すると単純なミスが減りますので、試合を想定して練習しましょう。

後衛はストローク力が命です。

こういう練習も大事ですが、基本も大事です。

素振りとか、1本打ちも集中してやりましょう。

サイトでもストロークの基本をのせていますので、  
後衛はガンバってストロークをマスターしてください。

## 著作権について

『厳選！後衛練習』（以下「マニュアル」と表記）は著作権法で保護されている著作物です。

マニュアルの使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

- ・ 「マニュアル」の著作権はソフトテニス上達まとめサイト「Changing」の管理人あおたまさとしに属します。
- ・ 著作権者の事前許可を得ずして、マニュアルの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、およびインターネット等)により複製および転載することを禁じます。

## 使用許諾契約書

### 第1条 目的

この契約書は、本マニュアルに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的にしようする権利を許諾するものです。

### 第2条 一般公開の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることを踏まえ、あなたはその情報を **Changing** との書面による事前許可を得ずして出版および電子メディアによる配信等により、一般公開ならびに転売してはならないものとします。

### 第 3 条 契約の解除

あなたがこの契約に違反した場合、何の通告も無く、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

### 第 4 条 損害賠償

あなたが本契約の第 2 条の規定に違反した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、直ちに **Changing** に対して、違約金として、違反件数×3,000 円の金額を支払うものとします。

### 第 5 条 その他

マニュアルはあなたが個人的に参考にして使用することを目的としておりますが、期待通りの効果が見られず、万が一損害や障害が生じた場合においても、**Changing** がその結果に責任を負うものではありません。

もし分からないことや疑問点があれば、遠慮なく

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

までご連絡ください。

## 【目次】

記号の意味	1
2本打ち	2
逆クロス展開ストレート・パッシング	3
A B C ストローク	4
ストレート・ラリー	5
ミドル1本打ち	6
ロブシュー	7
アタック練習	8
ベンチ・ストローク	9
絞る！ストローク	10
まとめ	11
お問い合わせ先	12

## 記号の意味

⊗ . . . あげボール

→ . . . 返すコース

→ . . . 動く方向

赤矢印は返球コースが決まっている場合は書いています。

ちなみに、練習名はスクール生がイメージしやすいようにつけています。

名前は各自で変えてもらえたらと思います。

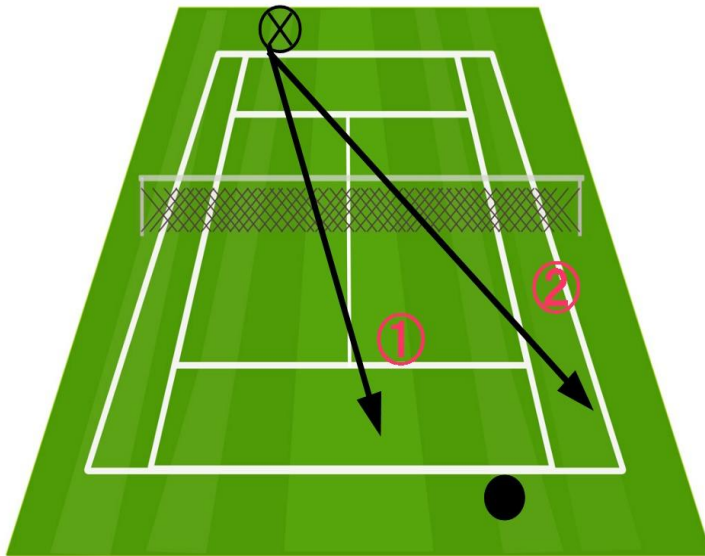
## 2本打ち

ミドル → クロスの2本打ちです。

ミドルを打ったらクロスが空きますので、次はそこを狙われます。

ポジションに戻れなくても、あげボールが来る瞬間はしっかり止まりましょう。

止まらなかったら逆にきたときに反応できませんし、意味のない練習になってしまいます。



あげボールは、ミドルよりもクロスの方を速くします。

後衛が打ったボールを打ち返すタイミングであげボールをします。

たまに2本ともミドルに打ちましょう。

もし後衛がちゃんと止まっていたら、とれるはずですが。

初めは前衛をつけずに練習し、慣れてきたら前衛をつけましょう。

## 逆クロス展開ストレート・パッシング

逆クロスのロブをストレートにパッシングする練習です。

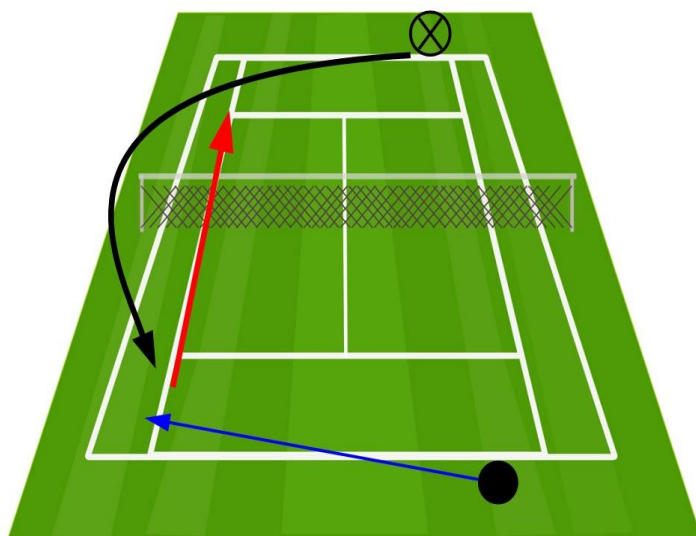
この方向から飛んできたボールは逆クロスに打ちやすいです。

前衛はそれを狙ってきますので、ストレートに打てるように練習します。

もし深いところにあげボールが来たら、ムリをせずにロブで返しましょう。

走って行ってパッシングを打つと、焦ってミスが多発します。

しっかり止まって打ちましょう。



あげボールは後衛をよく見ておいてください。

もし雑なことをしていたら、指摘しましょう。

パッシングになると雑になる後衛が多いので、  
落ち着いて打てるようにアドバイスしてあげましょう。



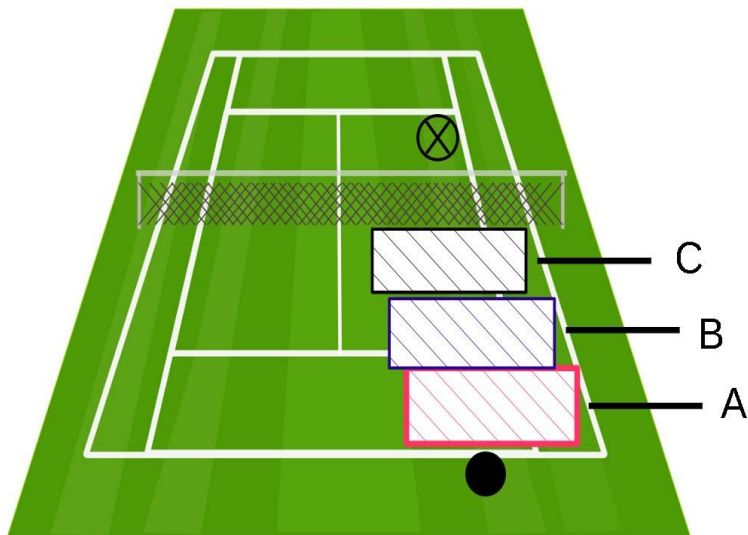
## A B C ストローク

コートを3分割して、深いボールと浅いボールを打ち返す練習です。

これも、ボールがあがる瞬間はちゃんと止まりましょう。

Cのところで思い切り打ってもアウトになります。

コースを狙ってコンパクトに振るか、ロブで体勢を立て直しましょう。



あげボールはネット前に座ります。

ラケットを立てて、頭の上からポンとボールをだしてください。

僕はA → B → C → A → C でやっていますが、  
順番はテキトウに変えてみましょう。

後衛が打ったボールがワンバウンドした瞬間に次のボールをあげます。

慣れてきたら順番をランダムにしてもいいですね。

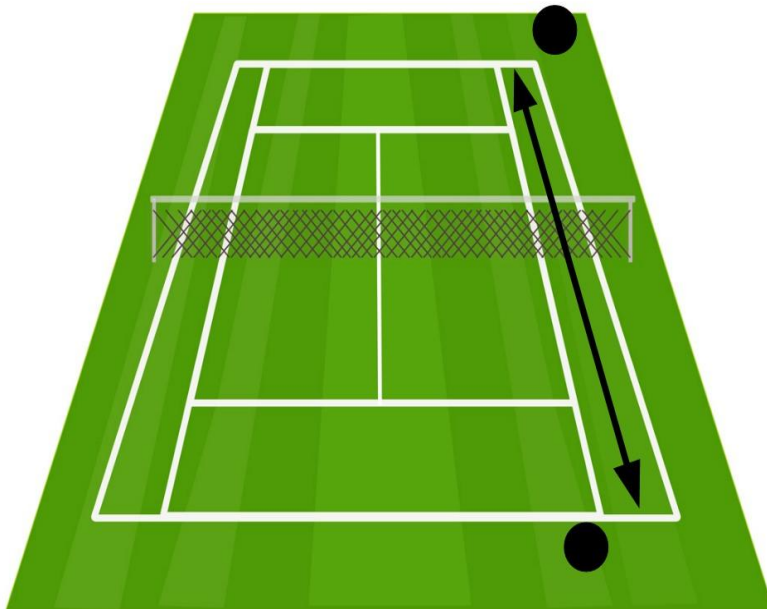
## ストレート・ラリー

ストレート・ラリーが苦手な人は多いです。

距離が短いし、サイドアウトの危険も多いからです。

強い後衛はストレート・ラリーが上手です。

普段から練習しておきましょう。



サイドラインとサービスサイドラインのあいだでラリーをします。

逆側でも同じです。

センターは目印がないですが、センターマークを狙って打ちましょう。

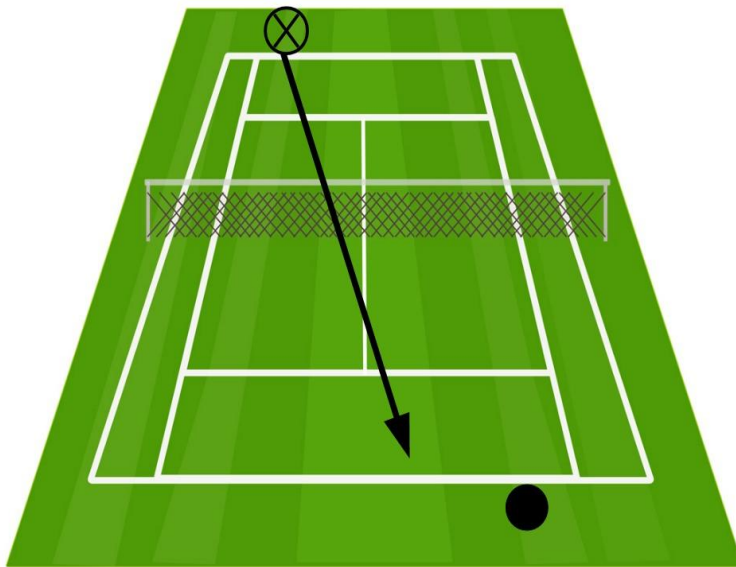
安定して狭いコースを狙えるようになりましょう。

## ミ ドル1本打ち

試合で一番狙われるのはセンターです。

一番狙われるなら、その返し方も練習しておきましょう。

クロスに返す、逆クロスパッシング、ロブなど、安定して返せるように練習しておきましょう。



あげボールは、ゆるいボール、速いボール、深いボールなどいろんなボールをあげます。

はじめは前衛をつけずに、ボールに集中してもらいましょう。

慣れてきたら前衛もつけてください。

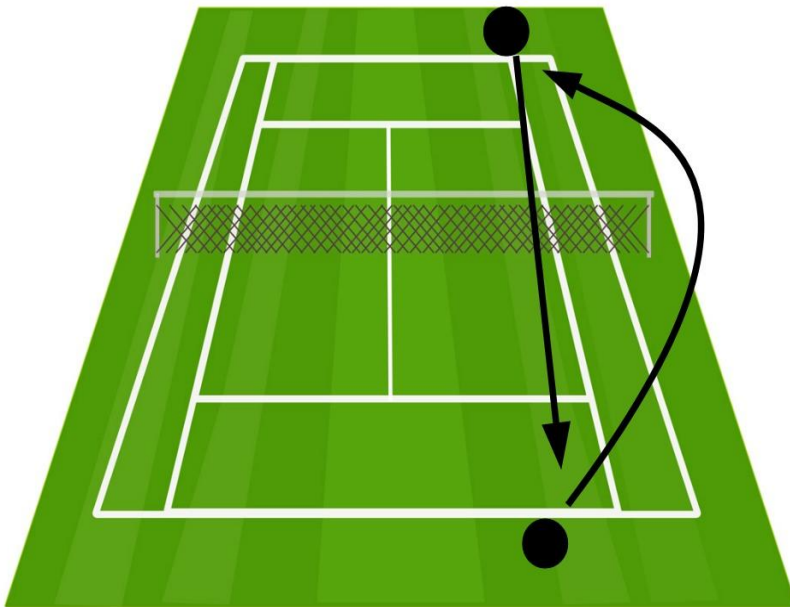
前衛をつけた瞬間にミスが多発するので、あげボールは「ボールに集中！」とアドバイスしてあげましょう。

## ロブシュー

単純にシュートをシュートで返しているだけでは、前衛に狙い撃ちされます。

なので、シュートをロブで返す練習をおきましょう。

コースはストレート・ラリーを兼ねて、ストレートでします。



ロブはベースラインから1 m以内を狙って打ちます。

シュート側は全部シュートを打つわけではありません。

深いところに来たロブを無理やり打つとミスになるので、  
難しいボールが来たらロブで返しましょう。

そうすると、ロブ役とシュート役は交代です。

シュートが来ますので深いロブを打って守りましょう。

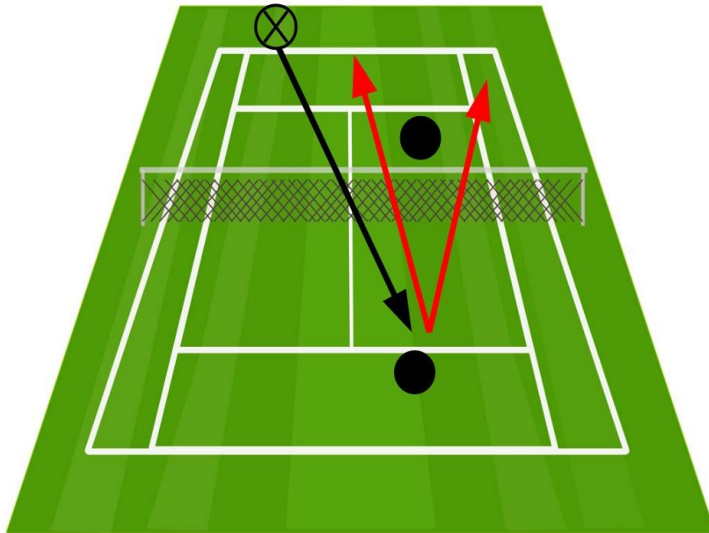
## ア タック練習

後衛の基本技術ですね。

セカンドレシーブで前衛周辺を狙います。

ミドル・アタックも効果的なので練習しておきましょう。

アタックを打つときは、打点を落とさず高いところから打ちましょう。



アタック練習は流れをつくるのに役立ちます。

ポイント0-0とか2-2などでしっかり決められるように、練習しておきましょう。

試合をイメージして、1本1本集中して打ちます。

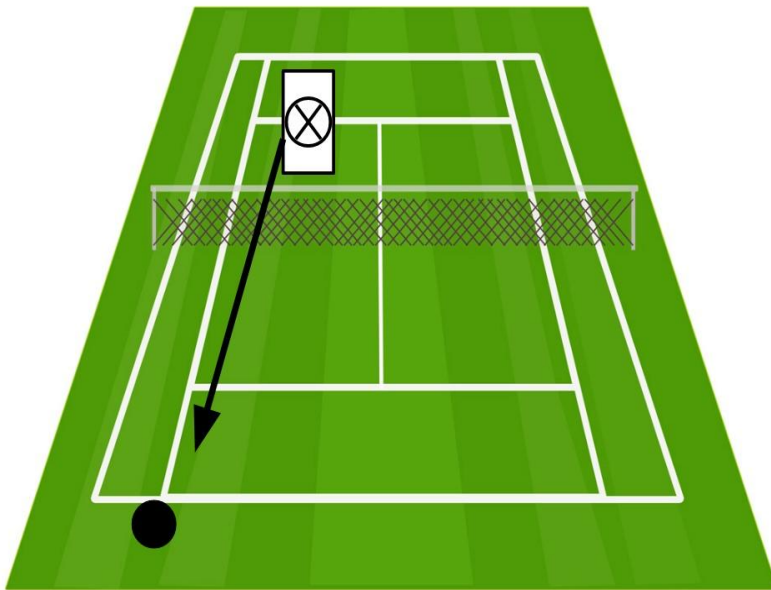
## ベンチ・ストローク

速いボールをとるには、速いボールに慣れないといけません。

チームに速いボールを打てる人がいないときにオススメの練習です。

ベンチなどに乗って高いところからあげボールをすると、簡単に速いあげボールが打てます。

速いあげボールでも体勢を崩さず打てるように練習しましょう。



あげボールはベンチから落ちないように注意してください。

高いところからあげボールする場合は、  
アンダーストローク（下打ち）でも十分速いボールがいきます。

不安定なものに乗ってケガしないようにだけ気をつけてください。

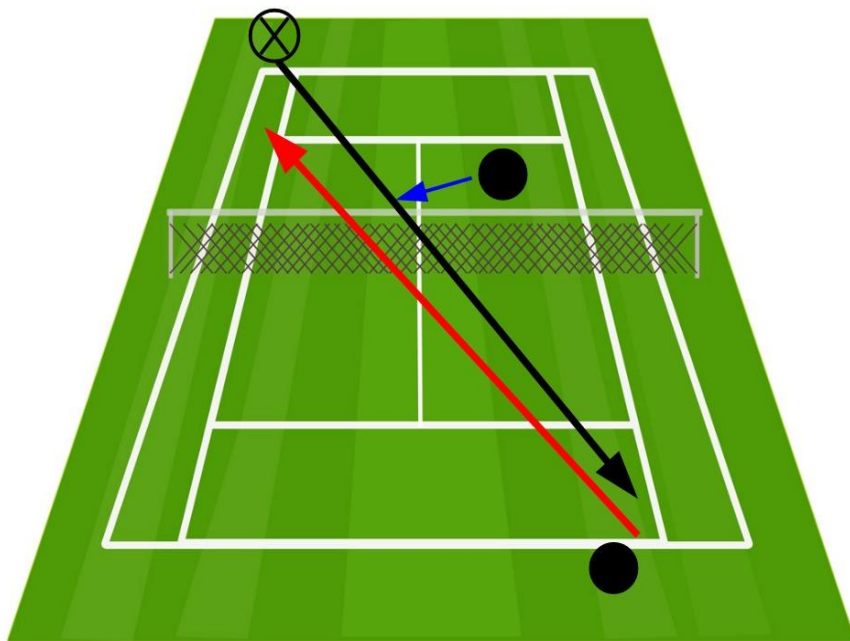
## 絞る！ストローク

後衛の凡ミスをなくす方法（ <https://youtu.be/9dPDzOr3hdM> ）  
で紹介した方法の練習です。

クロスにきたあげボールをクロスに打ちます。

前衛はそれをポーチにきますので、その先を通す練習をしましょう。

コースを狙うだけではなく、さわられても弾くぐらいの勢いで、  
しっかり振り抜きましょう。



ちなみに、ボレーされて当たり前なので、ムキにならないように。

ボレーにこられても動揺しないようにする練習です。

絞れないのなら、ボレーにこられてもひるまず打てるようになりましょう。

前衛がフライングしたら、えんりよなくストレートに打ってください。

## まとめ

試合でスグ使える後衛練習メニューをまとめました。

複雑な練習はないですが、試合でよく見る展開、ミスの多い展開の練習です。

テキトウに練習するのではなく、試合を想定して練習してみてください。

後衛は基本のストローク練習もしっかりやっておきましょう。

速いボールを打つだけが後衛じゃないです。

ぜひ、ミスの少ない後衛を目指しましょう。

不明点などありましたら、次のページのアドレスまでご連絡ください。



## お問い合わせ先

もし分からないことや疑問点があれば、遠慮なく

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

までご連絡ください。

1～3日以内に返信します。