

## トッププレーヤーへのライブボール・トレーニング

ロドニー・ハーモン (USTA)

\* ライブボール・トレーニングをすることによって；

- ① 相手の打球を集中して目で追う習慣が付く。
- ② 自分の打球に応じたポジショニングがとれるようになる。
- ③ 相手のポジションと、その打球の強さ・コース・回転にあわせた対応ができるようになる。
- ④ 実戦に近い状況の中での練習ができる。
- ⑤ ストロークの安定、フットワークと動きの改善、様々なプレーパターンの習得、ショットセレクションの幅が広がる、  
.....等のメリットがある。

\* ドリルの種類；

- ① 2 on 1
  - (ア) 全員ベースラインで
  - (イ) 全員ベースラインで（誰かがネットプレーになったら、2人の方の一人はコート外へ）
  - (ウ) 2人ネット、1人ベースライン
  - (エ) 1人ネット、2人ベースライン
- ② 1/2 コート
  - (ア) フォアハンド・バックハンドを交互に使ってのラリー
  - (イ) シングルス
  - (ウ) アプローチショットから前に詰めてのプレー
  - (エ) サーブ&ボレー
- ③ パターンプレー
  - (ア) サーブを打ち、リターンされてきた一球目を攻める
  - (イ) サーブ&ボレー（サーブは身体の正面を狙う）
  - (ウ) 相手のセカンドサーブを攻撃
- ④ ゲーム
  - (ア) 2 on 1 シングルス（ベースラインで／2人の方は1球交代）
  - (イ) シングルス（5ポイント先取）
  - (ウ) サーバー側2人、レシーバーは1人でのシングルス（サーバーは、ポイントを落とすたび交代する）

\* 結論；

- ドリル自体は目新しいものではないが、高いレベルでのプレーを求める。
- 特定の技術や、特定のフットワークや動き、特定のプレーパターンを集中して練習する。
- プレーヤーのゲームスタイル、競技能力の評価となる競い合いの場とする。

RODNEY HARMON(ロドニー・ハーモン)： 2002年1月にUSTAハイパフォーマンス部門の男子テニスディレクターに任命される。ツアープロからジュニア選手までを対象に、プログラムの全てを統括。現職の前は、USTA コミュニティーテニスのマルチカルチャー部門のディレクターを務める。全米各地でのテニスプログラムの普及と活性化に尽力。また、少数人種の指導者の育成にも力を注いだ。USTA で働き始めるまでは、USTA のナショナルコーチであり、マイアミ大学のテニスコーチを務める。1996年と1997年には、Big East 年間最優秀男子コーチを受賞。選手時代は、アーサー・アッシュ以外唯一のアフロ・アメリカンとして1982年のUS OPENで準々決勝に進出した。