

2018年7月8日 ジュニア強化練習会@千葉北

昨晩は錦織がキリオスに素晴らしい試合で勝った後で寝不足…だった人も多いんじゃないかと心配だった本日、千葉北スカイランドテニスクラブ様にて、強化練習会を開催いたしました。今月からは毎月開催できるようになり、また今回はそういった反響も大きいようでしたので、このレポートを読まれてまだ参加されたことのないジュニア選手も、機会が増えますのでよろしく願いいたします！

▼午前の部・サーブ講座

サーブは毎回満員になる企画でもあり、今後も継続して開催していくと思います。今回も8名定員で行いました。

最初にそれぞれのフォームを見させてもらいますが、今回はボール投げで腕の動きや力の入れ方も見させてもらいました。

サーブの練習会では最近レベルの高い子がけっこう来るようになり、ご父兄にも聞くと試合になるとうまくいかない、などの悩みを抱えている子はどのレベルにもいるのかなあと感じました。

まずは打点の感覚を上げること。そのためには打点で手とラケットの動きの関係を知ってもらいました。ボールをもって手で投げる動きと、ラケットをもってサーブを打つ動きは似ていますが、ラケットの長さがあることがちゃんと動きの中で認識できていないとただ力を入れてそっちに振っているだけ、になります。方向はあっていますから、練習ではそれなりに入ると思います。

試合でプレッシャーのかかる場面では、スイングの方向を合わせることもよりボールが飛んでいくタッチの感覚が育っているようにすべきだと考えています。

サーブでは特に高さや距離のコントロールがわかるようになれば、「入れたいと思ってよく狙って打つ」ことが「入るような形で打てば入る」に替わるようになります。

ポイントの最初のリズムをつくるのがサーブですから、決まったルーティンワークから決まった方の通りに打てば入る、という流れをつくっておくことがポイントをとるイメージをつくる最初のステップになるはずです。

今回はそこに時間をかけて指導し、回転をかける方法や、スタンスやリズムを整えられるトロフィーポーズの作り方などまでできました。

今後の練習にも生かしてもらえれば良いなと思います。

▼午後の部・コントロール講座

午前のサーブ講座から6名の子供たちが残ってくれて、また新しく2名の子が加わり、8名満員で行いました。

コントロールはボールが当たる瞬間に決定されるもので、ではその要素はいつ作られるのかというと、テイクバックからフォワードスイングの間でほとんどすべてのコントロールは作られます。

ということは、打点に合わせて行く行動そのものがコントロールを意識したものでないとうまくいきません。

ラケットという道具が、ボールをどのように跳ね返してくれるのかをイメージできていないとうまく打てないんですね。

ボール投げのコントロールの要がスナップにあるように、ショットのコントロールにはラケットヘッドの動きと面の維持の両方が必要になります。

ほんとうは握り方を個々に見てあげて、その握りに合ったスイングの仕方や打点のイメージを細かく指導すべきなのかもしれませんが、結局は連続したラリーの中で動きながら作るものになるので、細かいことにこだわるよりも全体のイメージをしっかりと意識できるようにすることのほうが大事になると思います。

今すぐできるようにならなくても、近い将来に達成できそうなヒントを与えておくほうがいいでしょう。

ラリー中のボールには、打点という一瞬のポイントの前に空中を飛んでいる“時間”があります。その時間の中に自分が打点の形をつくってボールを正しくとらえることができると思えばできるし、間に合わないと思えばやはりいい球が返せないばかりかコートに入れられないくらいのことが起こります。

うまく打てる、ラリーをタフにこなせる子にとっては、「間に合うか間に合わないか」を考えるのではなく「間に合わせる」ように何か工夫をしているということです。

フットワークで移動しながら形を整えて、そして狙った通りの打点の形でインパクトする、ということができればいいわけです。

ラリーのボールの空中にはそういう「時間」があるので、相手がショットを放ったらそのボールの時間に自分がどう間に合っている球が返せるかが常にイメージできればいいわけですね。

最後にラリーでそこを強調したつもりですが・・・これも、今後の練習で伸ばしてもらいたいものです。

ご参加いただきありがとうございました！

