

【開催レポート】8月12日 スポ人 強化練習会 足立

猛暑の夏、足立区の六町テニスコートにて、ジュニア強化練習会を開催しました。サーブ練習会と、フットワーク練習会の2コマを企画しました。どちらも定員が埋まり、ありがたいことです。

【サーブ練習会】

最初のフリー練習で一人ひとりの特徴を見させてもらい、必要な要素を持っているか、あるいは何か違う動きでごまかしていないかをチェックしました。

ジュニア選手がサーブを打つ時に抱える大きな問題点は「スナップ」だと思っています。大人でも同じようなことが勿論ありますが、ジュニア選手の場合は腕の長さに対してラケットの長さもろに動作的な重さになり、力を入れてもラケットヘッドが走らない形になってしまいがちです。

その重さは動作的な重さなので動かし方によっては軽くなるのが分かっていますので、いくつかのメニューをこなしながら説明もし、ヒントになる動きを与えていきます。

段階を踏んでいくうちにほとんどの選手が自分なりに課題をクリアしていくのが見えました。

今回集まってくれた子たちは非常に素直にアドバイスを受け入れてくれ、たった2時間で手ごたえをつかんでくれました。

日々の練習に励み、少しずつでも向上させていっていただければと思います。

【フットワークの練習会】

いろいろな練習は各選手たちの受けている指導によってそれぞれのコーチの意図があるはずですが、ラリーを支えるリズムやスイングを作るのは、腕の筋肉でなくフットワークによる要素が多いものです。

むつかしいことをやるつもりもないし、むつかしくあるべきでもないものです。大事なのは、フットワークがラリーのスピードにきちんと間に合うようにしてあげる役割ができているかどうか。

大きなステップと細かなステップの切り替え、それとスイングを支える柱となるべき軸足。ゆっくりやっていたら2時間で理解はできても動けるようにはなりません。

そこで動き方のドリルを工夫し、必要なステップがなければうまく打てないような練習から。思惑通り全員のリズムはそろいません。

ですが答えは簡単なのです。ラケットを振るための動作が打点の位置に間に合うようにしてあげることさえできれば、決まった形になるはずだし、個々のフォームの特徴を損ねずに打点が安定するようになるものです。

ラリーが往復する間にあるのは「動くことのできる時間」です。それを使う目的は、つぎの

一球を狙ったとおりにしてくれる打点を作ること。
感覚をつかむほどに自信を持って打てるようになるものです。基礎ができたらあとは今後の練習で反復してより自信を深められればいいと思います。

