

10月14日 ジュニア強化練習会 足立 レポート

2度目の足立での開催は、2レッスンとも満員御礼の申し込みをいただきました。ありがたいことだと思っています。

朝から前日の雨が残り心配でもありましたが、午後には無事に雨雲も抜けてくれて、風もなく涼しい状況で楽しくできました。

サーブ練習会

前回の足立会場の時にもそうでしたが、打ち方のしっかりした上手な子がほとんど。3年生から中学2年の子までで行いましたが、みんな自分の打ち方がしっかりしていました。

真面目によく教わって、自分のプレーとして試合でも使えるようにと向き合ってきた感じのする動作の仕方で、へんに基礎からにこだわって「自分のもの」をぐらつかせるのも嫌だなあと思ったので、トスの合わせ方から始めました。これは今回かなり効果があったようで、一発で当たり損ねとネットミスが減ってしまいました。

あとは、自分の打ち方を忘れない打点の位置でタッチのイメージをつかんでもらって、そこからヒントになるように打点を戻してサーブの位置まで行くようにしました。後半にはスピン系のタッチもできるようになり、コントロールできる手ごたえをつかんでもらえたのではないかと思います。

日々の練習で自分の中にある「コントロールできるボールの感触」さえ思い出せれば「打ち方」にこだわるよりも即効性がでるから、試合の時に調子が悪くなった時にも自信を失わずにできるようにしてもらいたいと思います。

フットワーク練習会

毎度のことでもあります。フットワークを練習する意義とは、「イメージ通りの打点に入るため」です。足の動かし方のトレーニングはいろいろとあると思いますが、私のレッスンはたった2時間ですから、足に注目ではなくて、「打点」に注目してもらい、その中で自分の動作のリズムを体で覚えてもらいたいと思っています。

そのためには同じ動作を繰り返すこと・・・というのも重要になります。なかなか「とことんしつこく」練習させる、ということはありませんが、意識を持つことでどんな練習をするべきかというイメージを持てるようにはなるかと思っています。

走っているときに、テイクバックの形が完了しているか、打点に入る位置やタイミングの調

整をしながらボールを見ているか、その辺がフットワークの要素になってくると思います。足さばきのテクニックは、基本となる「相手が打ったショットを自分のボールにするリズム」みたいなものがおおもとに在ってくれないと、どの要素の練習をしたことになるのかがわかりにくいものになりかねません。

ボールを見る、ということは「いかに打つべきか」を見ているはずなので、自分が打つべきボールがどんな感触でどんな結果になるかのイメージをもって練習を続けていってほしいと思います。

