

## 9月16日 ジュニア強化練習会 千葉北レポート

先月の練習会が暑かったことを考えればとてもさわやかな陽気になり、気持ちよくプレーすることができました。

今回は珍しくサーブの練習会が満員とはなりませんでしたが、9月は連休が続くので週末の予定はほかにあるのかもしれないですね。

### 午前の部 サーブ練習会

これも珍しいことですが、今回は女子の選手のほうが多かったです。いつも通り最初はなんにも見せず、言わずのまま皆さんのフォームを見せてもらいます。最近は身体操作の技術だけでなく、ラケットの重さを扱えているかどうか、また握った感覚とボールの感覚がよいかどうかこの段階で見ないようにしています。

ジュニア選手の場合、体格だけでは見抜けないのが、ラケット自体を「重い」と感じているか「軽い」と感じているかの個人差がかなりあると思っています。

前回くらいから、野球のジュニア用の木のバットを途中で振ってもらうなどして「より重たい道具（打具）」を扱うときにどのように力を使うかでそういうものを計るようにしています。

選手本人も、別に「重い」と考えながら扱っていないとしても、そういった道具の重さを振って（利用できて）パワーになる形と、重さが障壁になってパワーが出ない場合とがあります。両者の中には形の違いは少なくとも動作のタイミングや結果に大きな差があります。手先だけで扱えないような重たい対象物を使えば、そういうところを説明しやすくなると考えています。

動きのきっかけさえ与えてしまえば、その勢いを借りて動作をきれいにしていけるものなんです。先に動きの癖があるとそういう「自分でやらなくてもいい力」が出せずに苦勞することになります。早い段階で気づいて修正して上げられればいいと思っています。

今回の参加選手たちは・・・いや、最近の参加者はかなり呑み込みが早く、2時間でかなり感覚がよくなったと言ってくれるケースが多くあります。励みになりますので、今後も頑張っていきたいと思っています。

### 午後の部 コントロール練習会

これも今回は珍しく、両方のクラスに残る子が少なくて、入れ替わりにやってきた子たちのほうが多いパターンでした。こんどは男子選手中心に変わりました。

「コントロール」というテーマは今年になってからやるようになったこともあり、内容も徐々に進化してきています。

それよりも今回は年齢層は高くない割にレベルの高い選手たちが集まりました。3～4年生

の選手でショートラリーがコート内 3 列でぴっちりできるので最初から驚いてしまいました。

コントロールをする感覚的なものがあったとして、それを狂わせるのは主にフットワークです。とくに、ボールを打とうとする最後に使う一歩（踏み込みでもある）でバランスやリズムがくるっていると、思ったようなショットが打てなくなるものです。

テニスのコントロールは正確性などの要素もありますが、ゲームで最も重要なのは再現性です。思ったときに思ったコントロールが出せないと、選手はフラストレーションがたまっていきます。プレーする本人も、見守っているご父兄やコーチでも、再現性の高いコントロールを身に着けている選手は自信があると思うし、安心していられるものです。

簡単なステップの練習で、よいリズムを体に入れてもらって、あとはタッチの練習。

良いフットワークは良い打点のために。良いスイングとは良いタッチのためにあります。

スイングは必ずしも全く同じ形で続ける必要はありませんが、必要なタッチのための一部分は一定していないと再現性はどんどん落ちていきます。それを支えるのは「技術（＝動作の仕方）」かもしれませんが、その中になくてはならないのが「感覚（の記憶）」だと思います。

成功体験を重ねていくことで得られていく感覚ですから、今回のレッスンだけでなく日々の練習でも活かして伸ばして行ってほしいと思います。

十分にラリーで確認ができる対応力が皆さんにありましたので、最後はラリー形式、ポイント形式を行って実践的にコントロールを意識した練習までできました。