

10月28日 ジュニア強化練習会 千葉北会場レポート

良く晴れて穏やかに風も吹き、絶好のテニスシーズン！という感じで気分よく2コマのレッスンをさせていただきました。

午前の部 サーブ練習会（動画レッスン）

久しぶりの動画講習となりましたが、参加者3名（定員4名）のお子さんたちは皆さんきれいなフォームの持ち主でした。特徴もしっかりしていて、良い点もそうでない点も本人がよく気づき、最初に撮影した動画を全員で鑑賞しながら後半の練習に課題を決めて取り組みました。

・スピードが出るタイプの子には、ついリズムが速くなりがちになってそこから不安定になりそう、ということで下半身に一拍タメを作ることと、厚く回転をかけてネットを越えると落ちるようにイメージできるタッチを紹介。

・下半身が不安定なタイプの子には、腕を使った加速をさせるスイングと打点のイメージをまず持ってもらい、そこから形作るようにすることでぐっと足に力を入れるようになっていくように段階的に。

・上半身が突っ込んでいってネットの多かった子は、とてもきれいなスイングと感覚のよさそうなタッチがあったので、トスアップからトロフィーポーズでバランスよく力が入るように矯正を促しました。

レッスンの最後にもう一度動画を撮影し、今日のステップアップが動画として残ります。少人数だからきちっと最初の状態と、練習を経てからの変化がみられるほどになりました。

午後の部 レシーブ練習会

サービスリターンを練習するという、今回初めての企画でした。

まずは基礎となるストロークからチェック。打点を作るイメージと、ステップとの関連を練習し、ストロークよりもバウンドの速いイメージのあるサーブに対応できるヒントをつかんでもらいました。

それと、レシーブの相手はサーブですから、サーブをチェック。

サーブを相手に、リターンのおこなう“仕事”をコーチの動きを真後ろからみてチェックしてもらい、実際にサーブとレシーブに分かれて練習してもらいました。

サーブとレシーブは、ポイントの最初の一打ですから、最後にはポイント練習を行って、課題をもって練習することと、良いイメージを常に持つことを宿題にして終わりました。

失敗もしながら上達していくと思いますが、どんなふうになりたいかを明らかにしてもらった方が効率が良いと思います。今後の練習に活かしてもらい、頑張ってもらいたいと思います。

