

11月4日 ジュニア強化練習会 練馬 レポート

朝から雨の心配がある日でしたが、午後からの2レッスンは無事に開催することができました。今回は初めての、練馬にある「ステップイン テニスクラブ」さまのコートをお借りして行いました。都内の住宅地にポツンとある一面のコートは、静かでとても良いコートでした。

サーブ練習会

ジュニア選手は、たいがいの子供たちが「打てるけど不安定」という悩みを持っているような印象です。中には、思うようにボールが飛ばない、というお子さんもいますが。

ボールをとらえて「持ち上げて落とす」ようなストロークのトップスピンのような感覚がなかなかつかめない、ということに加えて、ストロークは使える広さがコート全面なのに対してサーブはその4分の1程度の広さに制限されることも原因なのでしょう。

もちろん、ストロークの練習時間のほうが普通は長くて、サーブの練習時間なんてスクールにいれば10分もあればいいほう、といった練習時間の短さも原因の一つでもあると思います。

この企画で毎回サーブの練習会があり、それもほとんどが満員でできるのは、2時間ずっとサーブのことばかりやる、ということも人気の理由かと思います。

練習の内容は、身長の高い小学生の子たちが試合で使うであろう「現実的な」サーブのイメージができるように行うようにしています。

具体的には、ネットを越えて落ちるような軌道の作り方が分かるようにすることと、そのためにできるだけ威力を落とさないことができればいいと思っています。

基本となる腕の振りができる（大きなスイング軌道が描ける）ようだったら、握りや面の作り方に加えて「ボールのとらえ方」を意識してもらおうようにしています。

子供たちはそれぞれのテニス経験の中で、サーブとはこういうもの、というイメージを持っていて、それが正しい方向の場合もあればそうでないこともあるので、腕の使い方とボールの飛ばし方、その時にかかる回転の方向などは上からのスイングだけでなくチェックがしやすいようにして、「ラケットにボールが当たったらこんな風に飛ぶ」ということを基準に作れるようにしていきます。体の中にボールが飛ぶ正解が分かれば、横から振っても上から振っても応用が利くようになるのと、その時のタッチの幹事は経験値が上がるほどにコントロールすることにイメージをつなげやすくなります。自分の技術を自分の力で得られたと感じられるようにしていきたいと思っています。

ストローク練習会

ストロークは技術的というよりも、感覚的なもの（打球時の手ごたえでコントロールの感じが分かるかどうか）と、飛んでくるボールに対応する「自分の打ち方」を合わせられるリズム感が大事になります。

例えば、独特なフォームであっても、リズムがきちっとしているとミスの少ないプレーヤーが生まれますし、そのリズムはその人なりの独特なものに見えてもボールの動きとはきちんと同調しているものです。

また、上手に打てる子でもリズムが狂うとミスが増えます。ラリーとはリズムだと思います。強打も、スライスも、ドロップショットやロブであっても、リズムを崩す武器になる、ということがほとんどの使い方、相手が取れなくて決まる、ということのほうが少ないものかと思います。

世界中のコーチが「早く引け」「脚を動かせ」というのは、それができていればタッチとリズムというラリーのための二大要素を満足させられ、ゆとりがあれば自分のボールとして主導権を握れるようになります。

大事なのは、ボールに合わせられるようになることで、その上には「どんなボールでも自分のリズムで打てる」というアドバンテージが生まれます。決め球でも自分のリズムを崩さずに狙ったとおりに打つとしたら、打点にリズムよく入るフットワークも必要になるかと思えます。

打ち方の基本とは、当たったラケットがどこにボールを打ち返すことになるのかというボールタッチを覚えることでスイングをどのように作るか自分で決められること（自分の型を持つこと）です。

そして、打点にボールが届くまでの限られた時間でどこにどんなショットを打ち返せるか、という選択肢の多い状況になれるために素早い準備やフットワークによってできることだと思います。

スイングの役割と動き、スタンスの基本と動きながらのリズムを覚えてもらうことを優先して、あとはラリーを自分で終わらせないうつもりで打ち続けられるようになることで、練習の成果として「確かな手ごたえ」の打球が手に入ると思えます。

ネットの向こう側の相手コートは結構広いもので、その範囲をうまく使ってゲームを組み立てたいものですね。

