

12月9日 ジュニア強化練習会 足立レポート

今年の冬はまだ暖かいほう・・・だと思いましたが、今年最強？の寒波がやってきているということで、さすがに北風が冷たく感じました。

今年最後になる、私の練習会は、先週に引き続き足立区の六町グラウンドで行いました。

フットワーク練習会

いつも練習会に集まった子たちに最初に言っていることですが、2時間だけというなかで、単に「足さばき」だけを練習するということはやりません。テニスにおいてフットワークに目を向ける意義は、いかに打点にうまく入るか、ということだと思います。

スイングの技術とうまく合うようにしてこそフットワークだと思っています。とはいえ、これを突き詰めると練習量とかコートを広さを十分に使いたいとか、なかなか大人数でやるにはメニューを絞って紹介することになります。

効率が良いのは、スペインドリルのような、連続した動作や、リズムを作りながらの反復練習です。

単純にスペインドリルだけをやっても身体の使い方が合わずにうまくできない、という子たちはやはりいます。なので要素を取り出し、簡単な説明を加えながら、うまくできるために必要な要素に注目してもらいながら序盤の練習を紹介していきました。

走り抜けながらもラケットを振れる子とそうでない子。。体に引っ張ってもらわないと腕を振り始められない人、というのがいます。スイングをスタートさせるときの腕の形が違うだけなのですが、意識も違うはず。そういうところに今回は少し前半の時間を使いました。スペインドリルは0番～3番と呼ばれる基本的なコンビネーションのある練習を紹介していきました。本来は何十球と反復するのですが、時間の都合もあつたし、意味のとらえ方は別の角度からもできるので、ボールを見ながら打点にどう入るかが今回のテーマですので、数球だけとなりました。本格的に行うのであれば最初でも20球、慣れるごとに60～80を休まずに走り続けられるようにしていくそうです。そうやって正確に打てるマシーンのようなテニスが可能になってくるというわけです。

ボールの時間に間に合う、取りやすく狙いやすい打点を身に着けていってほしいと思います。

サーブ動画練習会

この季節は動画をとるのに、夕暮れが早くてやや見にくくなることも心配されましたが、何とかできました。

今回の参加者は、動作の基本的なリズムがしっかりしていたので、最初に「現状撮影」の動

画を見ながら、個々に取り組むテーマが決まっていきました。

この練習会は4名なので、それぞれにテーマが変わっていても、コーチひとりで十分に対応できます（笑）。

一番最初の矯正法は、全員でボールタッチのあり方のイメージを持ってもらうことに成功したようで、取り組みの最初から当たりが厚くなった子たちが多かったです。

ボールの感覚は、やはりラケットとボールがコンタクトする瞬間の手ごたえがよいほどプレイヤー本人が自己評価できるもので、そこを最初につかめたのが今回は大きかったと思います。

サーブはよい球が飛んでいくようになっても、それで決まるようになるというわけでもありません。プロの世界でも 200 キロ出るからといって相手が返せないことがないわけですから、よいサーブにはリターン技術で対応してくることが十分にあります。

サーブに限らないことかもしれませんが、よいショットというのは、「その次」をイメージしやすいことであったり、打ってもバランスを崩さずにラリーのリズムを自分に有利な方向へもっていきやすくすることです。

そういう意味でも試合ではファーストサービスを入れることが大切ですし、セカンドサーブからでも得点できる自信をつけることも大きなテーマになっていくと思います。

サーブ練習会は今回のような動画撮影のないものも含めて常に人気がありますが、少しでもできるようになって、もっと上、という領域が必ずあるように思います。なのでテーマを選んできてくれる子供たちが多いのかな、という風にも思いました。

動画は事後にメールで各ご家庭に送信させていただき、その中に改めてアドバイスとしてメッセージを加えさせていただいています。なるべく日頃の練習にテーマをもって臨んでもらいたいと思います。

