

11月11日 ジュニア強化練習会 千葉北レポート

サーブ 動画練習会

定員4名がいっぱいになりました。いつもありがたいことです。

動画練習会では、120分の時間がありますが、流れとしては最初にすこしサーブを打ち慣れておいて、すぐにその状態で撮影。

クラブハウスにいちど移動し、撮った動画を見ながら、一緒にご自分のサーブの動作を見て、自分のイメージに対してどうか、それからコーチからのコメントとアドバイスをさせていただきます。ここまでで全体に約40～50分くらいかかります。

個々に課題ができるので、その後は課題に取り組んでいくことで、その後の動作の変化をまた動画に撮ります。時間にゆとりがあるときにはもう一度結果としての動画を見直すこともあります。その後、動画を送信するアドレスを教えてください、詳しいアドバイスをつけてコーチから動画を送ります。

基本的なことにアドバイスがあった場合には、動画を見比べれば改善されたことがよくわかりますが、ある程度フォームができていると、その部分だけよく見て意識された動きがあるかどうかはわかりますが、全体の動きにそれほど差は出ないものです。

それでも球質が変わったり、安定感がやはり増すようになります。

普段のサーブ練習会よりも少人数でできることと、自分自身の動作を内側からの感覚と動画を見たときの実際の動作を比較できることなどもあって、やはり上達にイメージを持ちやすくなると思います。

トロフィーポーズの際の腕の高さであったり、面の向きなどは、トスを上げてこれからスイングに力を入れようとするところで、自分の形がどのようになっているのかを意識していないことが多いようです。そういったことに自分の目で確認できるのはやはり意味があると思います。

コントロール練習会

4名の参加予定者のうち、なんと3名がキャンセルになりました。

そこで、1名だけとなったので、どんな練習を普段していてその中で足りないことがあるか、また実際の試合の時などにもっとコントロールが良ければいいなと思うようなことってある？と今日のテーマを一緒に考えることにしました。

ご要望としてはスライスが打てるようになりたい、ということで、試合中にスライスでつなげるようになればもっと楽になるか思って…という現実味のある意見が利けましたので、2時間バックハンドスライスとボレーについて練習しました。

ジュニア選手であっても、スライスやボレーは戦術的なショットとして多くの役割や意味

をもたらしてくれます。リーチが広げられるために、球際のきついところを救ってくれる要素にもなると思います。シングルのプレーでも、プロの試合で両手打ちの選手であっても片手バックハンドのスライスを使える選手が多くなりました。

ボールタッチの感覚が最初であれば、「スライス」という名称のショットは非常に多様多彩な種類を持っています。それもアイデア一つで相手が攻めづらくなるようなショットを簡単にコートに入れられるようになるので、ぜひ使えるようになってほしいショットでもあります。

ドライブを打ち慣れた腕には、最初の腕の形を変えることと、そこで面ができる、という打点の感覚をつかむのに最初は苦労するかもしれませんが、できるようになると非常に楽に打てるショットです。

今後はそういうご要望に応えられるような練習会も企画したいと思います。