

1月13日 ジュニア強化練習会 足立レポート

2019年の一回目の練習会は、2コマとも満員で迎えることができました。今年もよいスタートになりそうな、お天気に恵まれた練習会となりました。今後ともよろしく願いいたします。

【フットワーク練習会】

フットワークの基本は、身体の使い方に直結する大事なものなので、選手たちにはボールを打ってもらいながらできるドリル練習をこなしてもらうことにしています。

ボールを見ながら動いていく、という風景や打点でボールをとらえた感触などが練習の時に得られる体験です。失敗することも、成功することも、練習の中では同じだけの価値があります。なので、なにも恐れることなく打つ。そして、狙ったとおりのショットになるにはどんな準備をして打点に入るべきなのかを体験して覚えていくわけです。

特にストロークの練習をすることに時間を割くことになるのは、やはり試合のシーンでストロークの信頼度があるほど有利になるから。しかし将来性を考えた時には、攻める！というプレーの延長線上にはネットプレーがあるはずなので、詳しく教えるほどの時間はさけませんでしたが、繰り返しその動きでボレーをする、というドリルなどで紹介しました。

最後にはポイントのパターンを。コーチの球出しからスタートするゲームです。フットワークといえばボールに追いつくためのテクニックととられやすいものですが、ショットとショットの間にある動きもフットワークの重要な要素です。

球出しからスタートすることによって、コートの後ろに走らされた後、またはコートの内側に入ってプレーするとき、打った後のプレーを想像して動けるかどうか？またはそのショットを打った後に適切に次のポジションに入れるか？というようなことを考えてもらいました。いい勝負になる相手も、自分よりもうまそうな子にも、果敢に勝負に行くところが全員に見られて、とてもしまった良い練習になりました。

【サーブ練習会】

数人の入れ替わりがあり、夕暮れも近づく中サーブ練習会に。こちらはいつも通り、2時間みっちりサーブだけを練習する会ですので、気温も下がってきますから子供たちにも羽織るものを用意させるなど声をかけてから始めました。

サーブで悩むのは、個人によっていろいろなケースがあるでしょうが、多いのはコースには狙えるけどその他の要素・・・とくに深さや高さで安定しないことでしょうか。そのほかにはスピードが出ないなどの、打ち方の基本に問題があるパターン。

まずは、スイングがきちんとラケットヘッドの加速につながっていくようなスイングにな

っているかどうか。最近では、よくしなるゴムホースなどをつかってインパクトのラケットの加速を強調したイメージの練習をしてもらったりしています。まずは、正しいスイングの仕方=ラケットの扱い方のイメージを持ってもらいます。グラウンドストロークの癖が強すぎると、グリップが厚くなったり、ラケット面を後ろから押すような形の打点になりますが、それでは発展性のすくないスイングになってしまうので、注意するようにしています。肘から先の動かし方が、ラケットを持たなければうまくできる子が多かったりするので、いちどテニスラケットから離れてスイングをしてもらってヒントになるようにしています。

そして、薄いグリップで持つことの大きなメリットは、いわゆるスライスの回転の感覚が使えることです。テニスの打ち方の中では、パワーは欲しいが飛距離は少ない、という要素が多くて、この「回転をかける」という感覚が強いボールをうまく制御する要素になります。厚く握るとそこが感覚的にわかりにくくなるので、コーチとしてはどうしても見逃せない感じになるわけです。

「ボールが当たると、ラケット面のこっち側から抜ける感じに持っていくんだよ」というのを個々にアドバイスして回ると、ほとんどの子はネットを越せばかなりの確率で入るようになりました。

その大前提としては、当たったらもうちゃんと飛ばせる、というスイングからインパクトまでの加速動作ができています。

そのほかに、トスとスイングの同調のためのヒントや、トスそのものを安定させるための体の使い方などは、悩んでいそうな子に個別にアドバイスしていきます。

時間のかかりそうな子たちもいますが、わりとリピーターで来てくれたりするので、やはりサーブだけを2時間みっちり練習できるという環境は彼らにとってもよいのでしょう。今後も個別にしっかりみんなを見ていけるように続けていければと思います。

