

1月20日 ジュニア強化練習会 練馬レポート

2回目の練馬会場です。「ステップイン テニス」さまのコートをお借りして行いました。前回の練馬会場は、午前中雨が降って午後に残りそうで残らずに奇跡的にできたような練習会だったのですが、今回は気持ちよく晴れて風もなく、絶好のテニス日和となりました。

【サーブ練習会】

今回も8名のジュニア選手が集まってきて、満員となりました。

いつものように、最初はあるだけのボールを自由にサーブしてもらいます。けっこう、毎回レベルというかできる要素できない要素が違うものなので、今回の子たちにどんなアドバイスをしていくかをそこで見るようにしています。

全体的にパワフルで、フォームもできている子が多かったです。

はっきりしたいい音で打って、打点でボールをたたく動作ができていることがわかります。ただしほとんどの子の球質がフラット系で、コースは狙えるけどサーブとしては不安定、という子がほとんどのようでした。

サーブは、面の向きとか、スイング方向に力をかけることが感覚的に分かれば、コースは狙えるようにすぐになります。その中で、「高さ」と「深さ」のコントロールに対するシビアさをコントロールしきれずに悩むことが多いようです。ジュニアに限らず一般でもそうだと思います。

オーバーヘッドのショットはボール投げと似たような（ほとんど同じような）動作であるため、グリップの握り方やヘッドの走らせ方などがわからないでいると、強く打ったら遠くへ飛んでいくようなフォームにまではなりますが、それだけではサービスボックスには入らないと思います。いや、たまに入るからそれでもいいと思いがちだし、そのままいつか精度が上がると思いやすいものです。

ヘッドを走らせて、面の上をスライス方向へボールが流せるようになると、フラットに近いスピードのボールがネットを越えた後に落ちるようになります。

もともとヘッドのスピードが出せる子たちでしたから、今回はうまくハマったようで、確率が上がりました。見ていてにんまりしたのは、落とせるようになるだけで「ネットを越せばあとは入る」という感覚ができたのか、ボールを拾いに行ってはまた打つ、という繰り返しの中で徐々にネットミスが減っていったことです。良い感覚ができたなら、あとは日常の練習の中でよい感覚をイメージしながら練習して、さらにレベルアップをしてほしいと思います。

【ストローク練習会】

珍しく、入れ替えになる子の数が多かったですが、近隣のクラブから来てくれている同じチームの子たちが、会場で会ってびっくりしていました（笑）。

ストロークが不安定で…という子も、より強化を、という子もいるようでした。

しっかりしたフォームの子も、不安定な面の子も、まずはボールタッチの形から。

打点の感覚を「タッチ」といいますが、静止した形ではどこに力が入っているか、またどのように力の方向が推移していくか？運動神経のいい人ならそれだけでもわかるでしょうが、そうでもない人がいるから打点でどのようにボールとラケットが接するのか、また結果がどうなっていくのかがわからないような打ち方の人が存在すると思います。

ラケットを握っているのはグリップの部分なので、そこでラケットがどのように動いているか、またボールに当たった衝撃をどんな風に手のひらが感じ取ってくれるか、そういうところを簡単な練習で紹介します。

パワーを出すには・・・回転をかけるには・・・は、同じスイングの中から同時に感覚をもらわなければなりません。一つができるようになったらその次はもう一つ…のような覚え方は難しく感じてしまうのでよくないと思います。

主にトップスピンの打ち方を指導していますが、何しろ強く打っても入るようにするほうが先決。しっかりスピンをかけて、強い手ごたえのインパクトをしてもサービスラインくらいで落ちてくれるなら、誤差の範囲が大きくてもまずコートの中に納まるでしょう。そして、人間は機械じゃないので、感覚的にどこまで飛ばして落とせばいいのかがわかれば深く打ってもアウトしないという安心感が残ると思います。

深く打つことを先にやると、回転をかけないほうが遠くへ飛ぶので、結果強く打つか弱く打つかで加減することになりがちです。強く打ってもしっかり落ちるといった鋭いスイングを身に着けたいものですね。

まずは打点から。その位置での動きにスイングをつけていって、それがパワーのつけ方であったり、軌道の作り方であったりしていきます。

最後にはポイント形式でラリーをしてもらいました。またラリーになると、技術よりも相手のショットへの対応が必要になりますから、打ち方については自分の形を身に着けたら、どんどん実戦形式で磨いていってほしいと思います。

