

2月10日 ジュニア強化練習会 足立会場レポート

前日は東京でも雪が降り、コートに積雪が残らないか心配された中でしたが、幸い会場では大したことはなかったそうで、当日はお天気も良く、気温は低かったですが2レッスンとも満員で迎えることができました。

### 【フットワーク練習会】

早めに会場に着いた選手もちらほらいて、足立会場では8月以来6回目になると思いますが、今回ははじめて参加される人もけっこういました。

開始前に数人のご父兄とお話しさせていただきましたが、スクールでできるテニスと試合になってできることとはやはり違うものだなあとと思いますね、などというお話が聞かれました。

皆さん日々練習を頑張っていると思いますが、集団レッスンでは、このイベントレッスンでも同じことが言えてしまいますがショット単発での練習になりがちかなあとことです。試合では、相手のショットはすべて返せないといけないでしょうし、また自分のショットに連続性を持たせないとポイントに結び付くようなラリーを考えることがむづかしくなります。

テニスを始めた人が必ず通る道でもあると思いますが、試合の中で「決まるショット」をもとめてゲームをしていると、やはり先にミスをするという展開にもなりやすくなります。そうかといって入れに行くだけでは上手な相手に打ち込まれてしまう恐怖もありますから、やはり相手のショットにうまく追いつき打ち返して、さらに甘くなったら攻めていく、というような続くラリーの中で自分のリズムを作れるようにすべきもの。

ボールを打ったら、次の動作に移れるように準備しながら相手を見る、というフットワークにかかるイメージをしっかり持てるように練習に取り組んでもらいたいと思います。

ラリーの往復にかかる時間の中でしか動くことは許されないわけですが、その中に自分のリズムを作れるかどうか、ということには常に取り組んでいてもらいたいと思います。

### 【サーブ練習会】

毎回人気のあるサーブ練習会ですが、打ち方はみなさんしっかりしている子が増えたなあと思います。ボールが入るかどうかは、フォームの良し悪しではなくて、もう一步のタッチの感覚だと思います。

たとえば、このレッスンは一番最初に来てくれた選手たちの打ち方を見させてもらうつもりも含めて、持ってきたボールを全部自由に自分の打ち方で打ってもらいます。今回に限ったことではないことがあり、それは「当たり損ね」がかなり多いということ。

ちゃんと当たればちゃんと飛ぶし、なんなら軌道もよく、しっかり入ります。ということは

タイミングの問題でもないんです。

ラケットを振る、ということはラケットの動きを手で感じてあげられるようにしたいものです。そうでないと、ちゃんと当たるかどうか心配になるはずですよ。

スイングの速さを求めると、おそらくラケットが「消えた」ような意識もあるんじゃないでしょうか。スイングのスピードを落とせば、それはそれで思ったようなショットにできるのにやっていないような感じにもなるので、そういうことでもないと思います。

サーブのようなオーバーヘッドのスイングは、打点をゴールにするようなスイングでいいもので、そうすると速いスイングがボールにしっかりと当たるところに出てくるような感じだと思います。

もう一つは回転のかかる面で打つこと。実際にラケット面の反発までの時間は長くなりませんが、回転がかかるタッチができると手の中では面とボールが接している時間を長く感じられるようになります。

これは面を維持しようという意識と実際の手の感触が合うようなイメージになるため、手ごたえのいい感触はそのままコントロールの意識になるはずなので、いろいろと試しながら自分なりに発見して行ってほしいと思います。

