

2月24日 ジュニア強化練習会 横浜わかば会場レポート

良く晴れて、風もない中、初めて横浜での開催となりました。

おかげさまで2コマとも満員で迎えることが出来ました。

レッスン終了後に、スライスやボレー等の練習もゆったりはしないのか、というお問い合わせをいただきました。貴重なご意見として今後考えて行きたいと思います。

【サーブ練習会】

手順はいつも通りの始まり方で、それぞれの選手の打ち方を見せてもらいながらでしたが、最近の傾向としても多いことですが、打ち方の形はみんなちゃんとしています。

その中で、握ったラケットを上手く扱えていなかったり、スイングがボールをとらえに行く感覚があまりないようだったりすることを見つけるような作業になってきています。

サーブの練習できる時間というのも、普段の中では限られていると思います。スイングをしてきて、ボールに当たった結果がコントロールです。当たり前のことですが、その時にイメージ通りに飛んで行ってくれる、「良い当たり」があるはずで、それは自分で打った貴重な経験でもあると思います。それを一体どうやってもう一度打てるようになるのか、ということが練習の目的になっても良いかと思います。

最近では細いロープやゴムホース、ラケットと同じくらいの長さの野球のバットなどを教材にしながら、その動きや力の伝わり方を教え、結果として良くなっている事が多くなってきました。効果的な練習といえるかどうかはその後の取り組みも含めてになると思います。皆さんにも頑張ってもらいたいと思います。

【コントロール練習会】

この企画も何度かやってきましたが、今回はちょっと手順を変えて、ボールを扱う感覚を身に付けてもらう、という趣旨を前半のメインに持ってきました。

ちょっとつまらない練習かも知れませんが、ボールがラケットに当たり、その感覚がボールの飛ぶ感覚です。動き方の影響がコントロールに直結することになるので、段階的にちいさな動きから紹介していきました。

たった2時間ですから、その感覚を使いこなすまではいかないでしょうが、球出しのボールならコントロールの精度が出せるようになってきていて、手ごたえを感じてくれた子もいたのではないのでしょうか。

実際にポイント練習をやって、最後に確認をしたかったのですが、これはもともとどうまい子は強く、そうでもなかった子は自信なさそうになってしまい、それまでのメニューでこなしてきた感覚と変わってしまう子が多かったです。

これをどうやって実践的なボールタッチに結び付けていくか、選手本人たちも球出しの練

習からイメージのある取り組みをしていたはずなので、これからもしっかりレクチャーしながらやって行きたいと思いました。

