

Senbon Tennix

2008. 11 第7号

ついこの間合宿をしたような気がするのに いつのまにか12月、すっかり日が暮れるのも早くなりました。部活動の時間も短くなり、「5分しかできなかった」「昼練が一番長い」などの声も聞こえてきます。

練習時間が短いのはどこの学校も同じ。でも、幸せなことに千本テニックスでは11月から2月まで週に1回夜間練習を行っています。この時期の週2時間はチームメイトに差をつけるチャンスです。みんな揃ってレギュラー独占を目指そう！

今回、むらじ先生からは「練習の大切さ及び練習する時に心がけて欲しいこと」を、土井先生からは「短い時間でどんな練習をしたら良いか」をアドバイスしていただきました。

じっくり読んで実践しよう！

千本テニックス理事長 山本 連

千本テニックスの皆さん。今回は、練習の大切さ及び練習する時に心がけて欲しいことについてお話しします。

練習は、テニスが上手になり、試合(ゲーム)に勝つために行われます。そして、練習や試合を通して、テニスが好きになると共にマナーやルールや思いやりや感謝する心を学んでほしいと思います。テニスが上手になり、試合に勝つためには、心・技・体(精神力・技術・体力)の三つを同じように向上させること、それも相手(試合の相手や同じチームのライバル)より早く、そして高く向上させることが必要です。

しかし、心・技・体の三つをいつも同じように向上させることは難しいと思います。テニスを始めて間もない会員の皆様にとって先ず大切なことは、技・技術の向上を計ることだと思います。技術の向上とは、相手から来るボールをツーバウンドする前(ノーバウンド又はワンバウンド)に、自分が打ちたい、相手のコート内の場所(点になることが理想)に、ネットを越して、打ちたい速度・高さ・回転(ボールの)で、何度でも正確に打てるようにすることです。(但し、サービスは、相手が打ったボールではなく、自分が打ち易い場所にノーバウンドであげたボールを打ちます。)そして、技術がある程度向上し、ボールがなんとか相手のコートに入れられるようになったら、精神的なことや体力的なこと、そして戦略・戦術等々の向上のための練習を加えていくこととなります。

技術練習に取り組む時に心がけて欲しいことを以下に述べますので、よく読んで自分のものにして、実行してください。

- 1) 初めはむずかしくてなかなか出来ないことも、根気強く気持ちをこめて練習すれば、次第に出来るようになります。
- 2) 今日練習して出来なかったことも根気強く気持ちをこめて何回も練習すれば、翌週の練習で出来るようになります。
- 3) 一回出来たことは、繰り返し練習することにより、より正確に思い通りに出来るようになります。
- 4) 一つのことが出来ると、次の新しい練習が比較的早くできるようになりますので、得意なことを早く見つけるようにしましょう。
- 5) 上手な人のフォーム、例えば、待球姿勢、足の運び、ラケットを引くタイミング、膝の曲がり具合、腰の回転の仕方、ラケットの握り方、ラケットの振り方、ボールを打つ時のラケットの面等々を良く観察して、自分も出来るようにイメージしながら、足・膝・等々身体を動かして、ラケットを振ってみましょう。
- 6) 自分の練習状況をビデオ等に撮ってもらって、上記5)の色々なフォームを上手な人と比べてみましょう。
- 7) そして、上手な人と自分の違いを見つけて、上手な人と同じように出来るように練習しましょう。
- 8) 自分がラケットを振って練習する時だけが練習ではありません。仲間の他の人が練習している時も無駄な話をすることなく、良く見て、良いところを見つけ、真似をしましょう。
- 9) また、他の人が練習について指導者から助言を受けている時は、必ず耳を傾けて一緒に聞き、自分も出来るように取組みましょう。
- 10) テニスの練習のうち、一人で出来る練習はサービスです。マイボールを使って、ジャグリングやトスを上げる練習や自宅の近くに壁を見つけて練習をしましょう。
- 11) 全ての練習の時、最初の一本目をミスしないように、気をつけて打ちましょう。
- 12) やさしいと思われるボールこそミスしないように気持ちを込めて練習をしましょう。
- 13) ネット、サイドアウトのミスはだめです。ミスするなら、バックアウトしましょう。

以上ですが、その他、気がついた点や、質問・疑問あれば、気軽に声を掛けて下さい。
楽しくテニス出来るように一緒に頑張りましょう。

日が一日一日と短くなって部活の練習時間が少なくなりましたね。一日一分ずつ短くなっています。そんな短い時間でどんな練習をしたら良いか考えてみましょう。

春の大会までまだ数ヶ月あります。今力をつけておきたいのがストローク力です。二人いれば乱打ができますのですぐに着替えてコートに走っていきましょう。その際にただ乱打の相手に勝った負けたではなく、バックライン1メートル以内にどんなボールがきても返すとかサイドラインに打っていくとコントロール力がつきます。バックストロークが苦手な人は玉出し以外バックで打つなどペアの人と相談しながらやりましょう。

家ではファーストサービスのトスの練習やイメージトレーニングなどはどうでしょうか。イメージトレーニングは単純な一本打ちのイメージがよいと思います。冬に向けて一番時間のかかるストローク力を伸ばしたいですね。

春の大会までまだ数ヶ月といいましたが、春の大会の一回戦のプレイボールまであと120日ぐらいです。その期間にあなたは何球ボールを打つことができるのでしょうか。いいかげんに何球打ってもうまくなりません。一球を大切に。

試合結果

第3回 沼津市小学生選手権大会 10月4日(土) 大岡コート

男女ともに、1ペアずつ一位通過で、決勝トーナメント進出。

男子は準々決勝敗退、女子は準決勝敗退



東海小学生ソフトテニス大会 静岡県予選 10月18日 富士総合運動公園庭球場
ベスト32 西原未華(清水南小・4年)・岩崎真由(沼津3小・6年)ペア

駿東地区中学一年生女子研修大会

準優勝 清水中 西原・笹原ペア (ダンロップ杯出場決定)

今後のスケジュール

◆夜間練習(中学生のみ) 清水町外原テニスコート

12月4(木)、7(日)、18(木)、19(金) 18:45~20:45

夜間練習の参加希望者は10日前までにむらじ先生に連絡をしてください。

ただし、12月7日(日)は通常練習の振替のため予約の必要はありません。



◆12月27日(土・小学生)・28日(日・中学生)の練習時間の変更について

27日から千本のコートが使用できないため、以下のように変更しました。

12月27日(土) 清水町外原テニスコート

小学生・マザーズ 10:00~12:00

中学生女子 14:30~16:30

// 男子 14:30~16:30

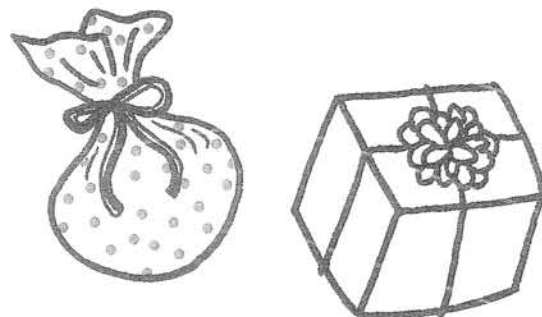
◆初打ち 1月4日(日) 清水町外原テニスコート (予定)

小学生練習 12:30~14:15

プレゼント交換会(小・中学生全員で) 14:15~14:45

中学生練習 14:45~16:30

300円程度のプレゼントを一人一個以上持参してください。



◆中1ダンロップ杯 1月10日(土) 富士宮市民テニスコート

編集後記

今年度の会報は4期に分け、清水町、片浜、2中、3中の順に持ち回りで担当することになりました。テーマ・まとめ方すべて担当に一任されています。今回はその1期目、清水町の担当でした。原稿さえ集まれば難しいことはあまりなかったのですが、「どんなテーマでまとめるか」テーマをしぼるのが大変でした。

そんな中、普段子供たちの自主練を見ながら、「ただ打ち合っているだけで何かを意識して練習しているのだろうか」と気になっていたのが「練習時間の短いこの時期に何を意識して練習すべきか」をテーマに 連先生、土井先生に寄稿していただきました。しっかり読んで有意義な練習ができるといいですね。この後3回の会報もお楽しみに！

担当:清水中 西原・大沢

会員だより

清水町 & 三島の仲間たち



中郷西中 2年

・最後の中体連までの間にサーブ、レシーブを確実にしたいです。

矢崎 友恵

清水中 2年

・ペアをサポートしながら、自分の力を出し切れるようになりたいです。

飯田 菜月

・きれいなファーストサーブを研究してコートで自分の試合が作れるようにしたいです。

山口 愛理

・試合では、ファーストサーブを確実にに入れて勝ち進みたい。

藤井 里奈

・サーブを確実にに入れて、いろいろな試合で勝てるようにしたいです。

伊奈 明穂

清水中 1年

・テニスの技術を高めて、いろいろなボールが打てるようになりたい。

西原 由華

・サーブレシーブが確実に入るようになって、試合に勝ちたい。

笹原 あすか

・卒業するまでに土井先生に勝つ…勝ちたい！

高林 皓太

・自分はファーストサーブの精度を高め、サーブで相手を翻弄出来るように頑張りたいです。

久保田 航平

・サーブやバックハンドを完璧にして試合に勝ちたい。

崎川 智弘

・コースを狙えるように、しっかり練習していきたいです！

雨宮 大介

・僕は前衛なので、ボレーやスマッシュがうまくできるようになりたいです。

サーブもしっかりはいるように練習をしたいです。

そして試合でいい成績を残せるように、一生懸命がんばりたいです。

溝田 航也

・ボールを怖がらずにボレーできるようにしたい。ロブも上手になりたい。

大沢 有輝

・今度の1年生大会で 県大会に行けるように頑張りたいです。

山田 航太郎

・僕の目標は、ダブルフォルトをしないようにすることです。

そのためにサーブの練習をちゃんとやっていきたいです。

渡辺 裕己

清水小 6年

・ダブルフォルトをしてしまう事があるので、サーブを頑張りたいです。

森川 未織

清水南小 4年

・バックがうまく打てないので、たくさん練習して上手になりたい。

西原 未華

沼津東高 1年 (スタッフ)

・とにかく基本が大切です。つまらないと思わずに基礎練習をしっかりやることが

上達に欠かせないと思います。みんなとテニスするのが楽しいよ。

大沢 一希