

平成22年5月9日
外部コーチ 岩澤 基

テニスが上手くなるコツ

新校舎に移り1年生も入部し、2010年度のシーズンが始まりました。

「テニスが上手くなるコツ」は、次の6ポイントです。

- ① 柔軟性：5～6年前の先輩と比べると、前屈・股関節が固い人が多く見られます。
体が固いと怪我をしやすく、ボール反応が遅くなります。
イチロー選手は、体が固いそうですが、人の倍の時間をかけて柔軟体操を毎日することで、怪我もせず、スーパープレーを続けています。
また、運動神経が良いと思っている人や上級生になると柔軟を怠る傾向が見られますが、そういう人ほど怪我をし、テニスができない時間が多くなります。
- ② 動体視力：顔を大きく動かし、動くボールを追う人が多く見られます。
必要以上に顔を動かしボールを追うと、重心の上下動が大きくなり、スイングバランスが崩れるだけでなく、相手のポジションを見失います。
TVゲームのような近くで動くものを目で追うのではなく、遠くで動くもの（飛ぶ鳥や走る犬など）を目で追う習慣をつけてみてください。
イチロー選手は、動く電車の中から、外の文字を読む練習をしているそうです。
特に、前衛の人は後ろ（自分の後衛）を見ないで、相手前衛または後衛（自分に近い方）の目の動きを見て、自分の後衛がどんなボールを打ち返してくるか判断できるように目指してください。
- ③ 観察力：太陽の位置・風向きを判断しないで、プレーしてしまう人が多く見られます。
特にソフトテニスボールが軽いので、風向きの判断は重要です。
プレーの度、自分の立っている位置の風向きだけでなく、自分が打とうとする場所の風向きも毎回注意する必要があります。
風向きを判断するのは、周りの木・砂煙・相手の髪の毛等、多くの情報を瞬時に観察する習慣をつけてみてください。
もう一つ、試合で大事な観察は、相手のどちらが弱い・調子が悪いか・どこが弱いかを観察し、その弱いところにボールを集めることです。
- ④ 握力：ボールを打つ瞬間（インパクト）に力が入らない人が多く見られます。
ラケットを後ろに引いた（バックスイング）時に肩に力が入ると、インパクトに100%力が入らないだけでなく、ラケット面が崩れボールに力が100%伝わりません。
柔らかいボールをラケットの持つ手で繰り返し握り締めて握力を鍛えることと、ラケットに替えてタオルで素振りをしてみてください。
インパクトの瞬間だけに力が入らないとタオルは上手く振りぬけません。
- ⑤ 声を出す：試合で緊張し息を止めて、体が固くなっている人が多く見られます。

特に、ダブルフォルトが多い人やセカンドレシーブでミスが多い人は、息を止め、下半身が伸び、肩に力が入る傾向があります。

息を止めていれば、体が固くなり、ボール反応が遅くなるだけでなく、酸素が入ってこないなので、余計に思考能力が下がります。

声を出すということは、息を吐くことですから、同時に新鮮な空気も入ります。また、インパクトの時に声を出すと力を100%入れることも簡単になります。

- ⑥ モノマネ:最後に、上手い人のプレーを良く観察し、そのモノマネをしてみてください。ふざけ半分にモノマネするのではなく、自分とどこが違うかを知ることが大事です。
- まずは、身近な上手い人のプレーを練習・試合で見ることやインターネットで写真・動画を見ることで、自分の頭の中にその人になったつもりでイメージを作ることから始めてみてください。

練習方法・技術的な質問等がある人は、遠慮なく、コーチに聞いてください。