

平成22年12月12日

外部コーチ 岩澤 基

シーズンオフの取り組み方

全ての対外試合が終了し3月公式戦（学年別大会）までが、シーズンオフとなります。一方、強豪チームは、インドア大会・招待試合・強化練習大会等でシーズンオンのままで、多くの上手いプレーを観察し続けるため、その差がさらに開く時期となります。

では、強豪チーム以外は、何をすればよいのか？

<答えは>

- ① 自分の不得意なプレーと欠点を認識し、それを徹底的に直すこと
- ② 自分の得意なプレーを見つけ、ポイントが取れる武器とすること

答えは解るが、どうすればよいのか？

<方法は>

- ① まずは、自分の不得意なプレーと欠点を書き出し、監督・コーチまたは友達に見せて確認してみてください。
全てのことが書き出せない（自分を客観化）と見直しのスタートはできません。
短時間で全てを見直すことはできませんから、最も効果が上がることから見直しを始めれば、テニスが上手くなっていくことが実感できるでしょう。
* 最も効果が上がることは、2ND サービス・2ND レシーブでミスしないこと。
- ② 平行カウント・ゲームポイントで、自分がポイント取れるプレーを決めて、そのプレーが上手い人の真似をしてみてください。（イメージトレーニングが重要）

最後に、テニスは相手とのやり取りゲームです。

次にどんなボールが来るのか、次に相手が何をしようとするのか、次に監督・コーチが何を注意するのか、常に想像して、その時その場合どう対処するかということを事前に決めて置く心構えが必要です。

試合に勝つためには、単なる練習参加の意識でなく、何かをつかもうという意識と努力を継続することが必要で、相手との戦いの前に、自分との戦いに勝つことです。

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。