

平成23年5月29日
外部コーチ 岩澤 基

最後の日南大会について

あっという間に最後の日南大会が近づいて来ました。

都大会出場を目指して皆で努力してきたのですから、是非、出場権を勝ち取りましょう。

さて、今年の入梅は例年より早く、試合の順延や練習のできない日が多くなり、試合前の不安が大きくなっているように見受けられます。 他校選手も同じ状態でしょう。

では、このような状況での試合前の準備はどうするか？

<次の3つのことをやり続ければ、必ず良い結果が出ます>

1. 毎日、体の筋肉を動かし続ける。

- ① ストレッチによる柔軟体操（股割り膝振り、爪先持ち足伸ばし、イチローストレッチ、膝上げ体絞、アキレス腱伸ばし、肘伸ばし等）
- ② 腕立て、腹筋、背筋、スクワット各10回
- ③ 利き腕でボールを握り締める100回
- ④ 速腿上げ足踏み100回

2. 毎日、シャドウスイングをする。

（ラケットが振れる場所）

- ① 姿を映せる鏡・ガラスの前で、スローモーションでスイングする。
（フォア・バック・1stサーブ・2ndサーブ／前衛：スマッシュ・ボレー／
後衛：アタック・ロブ各5回）
- ② ラケット風音が出る素振り（フォア・バック各50回）

（ラケットが振れない場所・自宅）

- ① 手のひらをラケットに代えて、スローモーションでスイングする。
- ② タオルをラケットに代えて、タオル風音が出る素振り（フォア・バック各50回）

3. 毎日、寝る前にイメージトレーニングをする。

試合前トスからどういうゲーム展開をして何対何で勝ち、どんな笑顔で都大会推薦状をもらうかまでイメージする。（ゲーム展開は毎日違うパターンでもOK）

プレー中も同じですが、苦しいなあと感じたときは、一人で悩まず、ペアや仲間、先生やコーチがいることを忘れないで、皆で立ち向かっていきましょう！