

平成 23 年 9 月 20 日
外部コーチ：岩澤 基

相手が強いのではなく、自分たちの気持ちに負けている

勝ち負けの原因には、①技術的レベルと②気持ちレベルがありますが、皆さんの場合は、②が大きく影響しています。

今大会での 1 試合あたりのダブルフォルトとセカンドレシーブミスの平均データです。

	青陵中			格上校			
	DF	2nd Rcv	ミス計	DF	2nd Rcv	ミス計	
男子	5	4	9	1	1	2	
女子	3	7	10	0	2	2	

7 ゲームマッチの勝ちゲーム数（4）に対して、半分（2 ゲーム）以上を何にもしないで相手にポイントを与えているのです。

さらに、空振り・ネット下段・ラインより 1 m 以上のアウトが多く、相手がプレッシャーと感じる時間が非常に少ない状態です。

ダブルフォルトをすると、相手はセカンドレシーブミスができません。

ダブルフォルト・セカンドレシーブミス・空振り・ネット下段・ライン 1 m 以上のアウトを多発する相手との対戦は、楽ではありませんか？

ミスを少なくするためには、①観察力（風・太陽・砂の状況）②選択力（確率の高い方法）③集中力（同じリズム）④執着力（1 球にこだわる）です。

相手のミスを増やすには、プレッシャーを与え続けることです。

①プレーで大きな声を出す。②応援で大きな声を出す。③相手の弱いところを攻める。④明らかなミス（ダブルフォルト・セカンドレシーブミス・空振り・ネット下段・ライン 1 m 以上のアウト）をしない。⑤決まりかけたボールを拾う。

プレッシャーを与えるのは、相手であり、自分たちではありません。

強いチームは、これが出来ているのです。

では、どうやったら出来るのか？

「レギュラーになりたい」「勝ちたい」「都大会に行きたい」と何時も思いながら練習する心と「勝つパターンのイメージ」（得意な戦法）を持つことです。

特に並行カウント（0-0、1-1、2-2、3-3）のとき、何をするか決めとくことが大事です。

そして試合毎の前に、必ずペア同士でどうやって勝つかを十分に確認する準備が必要です。

春の大会には、試合前の準備をできるようにし、自分に勝てるように頑張りましょう！