

プレッシャーが掛る時は、シンプルにプレーする

競り合うと弱い青陵中の原因を分析してみました。

- ① 練習でやったことがないこと、成功率が低いことを選択していませんか？
- ② 一発で決めようと、力任せに振り回していませんか？
- ③ ミスを恐れて、手打ちでボールを軽く返そうとしていませんか？
- ④ 声出さずに息を止め、手足肩やグリップに力が入り関節が伸びていませんか？
- ⑤ 狙いどころ（相手の弱点）、風向きを忘れていませんか？
- ⑥ 今日の自分の球筋（狙いより右／左／長い／短い）を忘れていませんか？

これらのことを確認しないでプレーをすると、ミスの確率が上がり、ミスの連続から自分と戦ってしまい、プレッシャーが増加してしまうのです。

①～⑥を確認できれば、シンプル（基本）にプレー出来ますので、ミスの確率が下がり、相手と戦えるのです。

では、試合でシンプル（基本）にプレーするには、どうするか？



練習での 1 球ごとに、②～⑥を考えながらプレーし、自分より上手くプレーしている人をよく観察しマネをして、どの方法が最も確率が高いか分かれば、自分のシンプル（基本）が決められるのです。

自分のシンプル（基本）が決まれば、競った時に必ずそのシンプル（基本）でプレーすることを実行すれば、相手と戦えます。

上級者になると、シンプル（基本）を複数持つようになりますが、今最も大事なことは、サービスサイドで 1 つ、レシーブサイド 1 つ、自分のシンプル（基本）を決めて、徹底的に練習し、競った時にそのシンプル使い続けることでしょう。

自分のシンプル（基本）を先生・コーチに宣言できるようになれば、競り合いに強い青陵に変身できると思います。