

平成 27 年 10 月 6 日

外部コーチ 岩澤 基

## 都大会への準備

都大会への準備とは、「試合で何をしようか」というイメージを作り上げることです。このイメージが出来ないと、会場の雰囲気にもまれ、あっという間に終わってしまい、楽しい思い出は残りません。

試合に勝つためには、「ミスを少なくしてポイントを取る」ことです。

しかし、これは間違いです。正解は「ポイントを取りミスを少なくする」ことです。どこが違うのでしょうか？

先にミスを少なくすることを考えてしまうと、積極的にボールを触りに行かなくなったり、攻撃すべきところをしなかったりしてしまい、試合の主導権が取れません。

先にポイントを取ることを考えていれば、例え結果がミスであろうと、試合の主導権が取れると同時に、試合にたくさん参加したという満足感が出てきます。

試合後、ミスの数とポイントの数を聞きますが、レベルが上がるほど、ポイント数は少なくなります。良い例と悪い例があります。

<良い例>

ポイントを取りに行っているが、相手が必死にボールを拾ってきて決まらない。

<悪い例>

ミスを恐れ、ボールに触らない。または相手に攻撃権を簡単に与えている。

前衛：ポジションがサイドに寄り、ボール前（相手の視界から外れる）に立たない。

後衛：チャンスボールを打たない、ガラ空き場所（コース狙い）を打たない。

悪い例は、ペアを一人で戦わせる圧力を与え、団体戦チームの雰囲気も悪くさせ、さらに相手を調子つかせてしまいます。（相手と戦わず、自分と戦ってしまっている。）

先生・コーチが最も注意している点は、ここなのです。

では、どうするか？ 自分でポイントを取る、ペアにポイントを取らせるボールを打つイメージを何パターンか作り、何度も練習することです。

特に、平行カウントで絶対に先にポイントを取るイメージが出来れば、楽しい試合ができるはずです。

楽しい試合を早くしたいと思うようになって来ると、自然とレギュラーへのアピールとして、先生・コーチに伝わってきます。

もう一つ、試合のモヤモヤ（気持ちの整理）は、遠慮せず、先生・コーチ・OB／OG・3年生に聞くことも大事です。