

平成 30 年 4 月 11 日

はやる気持ちと目線

外部コーチ 岩澤 基

いよいよ公式戦シーズンのスタートです。

初戦の入り方が上手く行けば、良いスタートを切れますので、ポイントを説明します。

Point① はやる気持ちを抑える

試合前のイメージトレーニングは出来ていても、一つの動作が完了しないで次の動作をしようとする大きなミスが続きます。

例えば、サーブから次のポジション移動、レシーブからの次のポジション移動。

次の動作を早くしようと強く考え過ぎると、リズムが崩れて、サーブ／レシーブが最後まで完了せずにフォルト／レシーブミスになります。



サーブ／レシーブを自分リズムで最後まで完了してから、次の動作に入ることを心掛けてください。もし、ペアが急ぎ過ぎているならば、必ずその点を注意してください。

Point② 目線でインパクトボールを見る

ボールがラケットに当たる瞬間を見ることは非常に大事ですが、顔を動かしてボールを見ると頭の位置・体の軸が大きく動き、ミスが増えます。

特にサーブトスが頭より後ろだと、頭の上下・体の前後左右の動きでミスとなりますね。この時、無理して力任せに打つとフォームも崩します。（手首でコントロールする）



ボールがラケットに当たる瞬間は、できるだけ頭を動かさないように上目・下目・横目でボールを見ることがミスを激減させます。

そのトレーニングは、動くもの（鳥・猫・車ナンバー読み）を目で追うと効果が出ます。

<注意点>ボールに近づかずかないと、あまり頭を動かさずに目でボールを追えますが、これは間違いということが判りますね。