

2018年7月16日

## 都大会へのアドバイス

外部コーチ 岩澤 基

都大会は、初戦より強い相手と戦いますので、試合に入る前までに、もう一度、以下の注意点を確認すると共に、どんなプレーをしようかというイメージ作りが大切です。

<注意する簡単なミス>●相手のプレッシャーが下がる喜ぶプレーです。

- ダブルフォルト
- 2nd レシーブミス
- 風上からの当てるだけのロブ（バック／サイドアウト）
- ミスを恐れ、攻撃できるボールを攻撃せず、相手に攻撃権を渡す返球
- 棒立ち構え（特にペアがボール打つ時）
- 大きな声を出さない（テンションが上がらず、呼吸していない固い動き）
- ペアがミスした時に、直ぐに声を掛けない（2人でプレーしていない）
- 消極的なポジション（特に前衛が相手の打つ場所を狭めていない）
- 守り（1本続ける時）の連続／繰り返しミス

<ゲームの入り方の注意点>

- 第1ゲーム、第1ポイントのイメージをペアで確認する。  
（失敗しても、やり続ける勇氣）
- 乱打で、相手の弱い方を確認する。  
（特にW後衛となる時は、必ず弱い方へボールを集める）
- 前衛は、相手前衛より先にたくさんボールを触る。  
（できれば、第1ポイントから）
- 後衛は、相手後衛より先にたくさん攻撃し、主導権を握る。  
（相手のミスを誘う・前衛を使う：振り回しロブ・前後揺さぶり・ミドルロブ）  
（一発勝負：アタック・パッシング・ツイスト）

<サーブ時の注意点>

- サーブは、ネット上部にヒモの代わりに目印を定め、その空間を狙う。
- 1stサーブは、60%の力で60%以上入れる。  
（特に、ゲームスタート／平行カウントは、必ず入れる）
- 風向きを必ずペアと確認し、風の強さによりトスの高さを決める。
- サーブリズム（構え・トス・スイング）を同じとする。
- 構え・トスまでは、後ろ足に重心を残し、スイングで前足へ重心を移す。  
（特に、2ndサーブは、後ろ足重心からゆっくりとした体重移動）

- \*体重移動がしっかりできれば、前軸足は動かない（確率が上がる）。
- サーブ後の返球イメージを持ち、攻撃を続ける方法を決める。  
（特に、カットサーブはカット・ショートボールが来る）
- 良いサーブが入った後の返球の攻撃イメージを持つ。  
（前衛：浮き／甘い返球を必ず仕留める）  
（後衛：甘い短いチャンスボールの攻撃するコースを決めておく）

#### <レシーブの注意点>

- 1st レシーブは、入った場所で、どこに返球するから決めておく。  
（難しいボールは、ミドルへロブすると決める）
- 強いサーブは、力で振り切って返すのではなく、動いてラケット面を合わせて返す。
- カットサーブは、細かいステップで、ボールとの距離を合わせ、カットで返す。
- 2nd レシーブは、入った場所・ボール高さで、攻撃方法を決めておく。  
（前衛：レシーブ後のボレー・スマッシュの3球攻撃をイメージする）  
（後衛：サイドはサイドパッシング・ツイスト、センターはミドルパッシング・ロブ、その他はクロス・アタックをイメージする）
- ゲームポイントでのレシーブ攻撃パターンを決めておく。  
（3球以内で勝負するパターン）

#### <ハートの注意点>

- ミスしたら、それ以上ポイントを取ろうと考えよう。
- イライラしたら、まず深呼吸、そしてペアに向かって大きな声を出そう。  
（声をかけられたペアは、大きな声で微笑み返しをしよう）
- 短いボール、フォローをあきらめなければ、勝利の女神が寄ってくると考えよう。
- 常に2（ペア）対1（ボール送った相手）で戦っていると考えよう。
- 相手のミスを待つのではなく、ミスさせる行動を考えよう。  
（前衛は、相手に邪魔となるポジション）  
（後衛は、相手を走らせるボール）
- 自分達の残りカウント（ゴール）をポイント毎にペアと確認していこう。
- ファイナルゲームになったら、こちらのものと考えよう。  
（1ゲームファイナルマッチ練習は、相手よりたくさんしている）
- 勝っている時は、次のプレーを早く、負けている時は、ゆっくり入ろう。
- 最後の公式戦、楽しんでプレーしよう。