

## 静岡県強化練習会

開催日：2015年12月12日（土） 9：30～16：00

天候はさほど寒くなく、半袖短パンで練習ができるほどでした。今回も静岡信用金庫の方やアオヤマスポーツの方々に助手をしてもらい、練習会を開催しました。

今回のテーマは「股関節の使い方&ステップワーク」でした。

### 午前中の練習内容

#### <股関節の柔軟性を上げるストレッチ>

このストレッチはスポーツ選手なら当たり前に毎日数回行いますが、参加者の生徒たちは、ほとんどがストレッチを行っていないような硬さでした。

股関節を使ってボールを打つというのは、まず股関節の柔軟性を出す必要があります、この柔軟性は、一日で激変するものではないので、日々の生活の中で行う必要があるという事を伝えました。

#### <基本ドリル>

股関節のストレッチを終え、実際に股関節を使った打ち方の指導をし、ボールを打ってもらいました。初めは、フォアハンドストローク、バックハンドストロークを20球×10セットを行い、単純な練習の中で動作確認をしてもらいました。

次に、コーチ陣に半面ボレーで生徒たちを動かしてもらい、ランダムに来るボールをしっかりと打ち返す練習を行いました。このパートでは、球出しよりも股関節への意識が薄れてしまうので、反復練習が必要だと感じました。

午前の練習はこの2つのメニューを行いました。じっくり長い時間をかけて行ったので、股関節への意識は高まったと思います。

### 12：00～13：00 ランチ

13：00から午後の練習を始めました。

#### <クロス・クロス・ストレート>

2人対1人で行う練習で、1人の選手は1球目クロス、2球目クロス、3球目でストレートに展開。2人の方は飛んできたボールをクロスに返球するという練習です。

試合に近いラリー練習でも、午前中に行った股関節のドリルを思い出し練習を行ってもらう事により、股関節を使って打っているショットと、股関節を使えていないショットの判別を自身で行い、気付かせるという事が目的でした。もちろん、全てのショットできれいに股

関節を使って打つ事は不可能ですが、1球でも多く、正しい股関節の使い方とボールをヒットする事が出来れば、自信が打つショットのクオリティーが上がります。ショットのクオリティーが上がれば主導権を握る機会が増し、ゲームを支配する時間が長くなります。

<クロスコートからストレートへ展開、そしてポイント練習>

1人対1人の練習。

3球から5球クロスコートでラリーをした後、1人がストレートに展開。そこから自由にポイント練習を行うメニューを行いました。

実践です。このポイント練習では、股関節への意識は最大に薄れてしまいます。それは、ポイントを取る為には、「集中力の向上」「相手との駆け引き」「戦術を考えて実行する」という事を考えなくてはいけないからです。ミスをした時に体の使い方を思い出しますが、この練習では、自然に体の使い方や打ち方などは、出て来るものなので、このポイント練習で、自然に良い股関節の使い方が出来ていれば、習得したというバロメーターになるかと思えます。

<マッチ練習>

シングルス1セットマッチを行いました。

サービス練習やボレー練習をほとんど行わなかったため、ウォーミングアップの際にボレーとサービスを念入りにウォームアップし試合を行いました。

試合になると、股関節の使い方は考えられません。どうポイントを取るか。流れを変える為には何をすべきか。など相手との駆け引きをメインに考えます。

試合を観ていて、感じたことは、自分が自滅してポイントを落としたり、落ち込み、次のポイントに影響を及ぼす選手が多かったと思いました。そうすると、落とすゲームが多くなり、勝てる試合も負けてしまうという試合もあるのではと思いました。

チャンスボールをミスしたりしてポイントを落とすと、気持ちが落ちてしましますが、次のポイントに影響を与えない「気持ちの切り替え」がとても重要になるかと思っています。

気持ちの切り替えは彼らにとってとても重要なテーマになるかと思いました。

全体的に、たくさんボールを打つ事が出来た練習会となりました。

夏だと、ここまで練習量を上げる事ができないので、冬場に体力をつける意味も含めて練習量を上げていてもらいたいです。

今回も様々なサポートありがとうございました。次回もどうぞよろしくお願い致します。

以上で今回の練習会の報告を終わります。

ありがとうございました。

加藤 季温