

静岡県強化練習会

開催日：2016年4月23日（土）～4月24日（日）

今回は2日間、メンバー6名が千葉県野田市・ロイヤルSCに遠征し、対抗戦を開催しました。

＜対抗戦に参加したチーム＞

ロイヤルSCのジュニア達

K I O N J r. テニスアカデミーのジュニア達

あじさいインドアTCのジュニア達

今回のテーマは「様々な選手と対戦する」

4月23日（土）

午前11：00頃にロイヤルSCに到着

その後、早めの昼食をとり、12：00頃からアップを始め、対抗戦が始まりました。

試合は1セットマッチ（ノーアドバンテージ）の試合と、実力が接近している選手達は、3セットマッチ（ノーアドバンテージ）を行ってもらいました。

初日は、ロイヤルSC、K I O Nのジュニア達のみでの参加だったので、3チームで試合を回しました。10面ほど使用し、夕方までで、1人15試合ほど試合ができました。

シングルスでのみの試合で、夕方17：00頃まで行いました。終わる頃には、選手達は疲れた模様でした。

4月24日（日）

朝8：30にテニスコートに集合、9：00より2日目がスタートしました。

二日目は初日の参加チームに加え、あじさいインドアの選手達12名が対抗戦に参加しました。

8：30の段階で雨が少し振っていた為、ハードコートは使用せず、オムニコート5面でダブルスの試合を行いました。9：30には雨が止み、水はけも終了し、オムニコート、ハードコート合わせて13面ほど使い、シングルスマッチを行いました。

初日より人数が多かった為、全員1セットマッチで試合を行いました。

初日に対戦した選手達もいますが、新鮮な気持ちで試合に入り、緊張感ある内容の試合がたくさん見れました。

様々なタイプの選手と試合をやる事で、得たことは、

- 1、試合をたくさんこなす事で、場慣れする事ができた。
- 2、様々な球種に対応する能力を養えた。
- 3、様々なプレースタイルに対応する能力を養えた。
- 4、試合が終わり、選手同士でコミュニケーションを取る事ができ、仲間が増えた。

今回、遠征をし、2日間で10セットほどの試合数をこなし、様々な選手と対戦できました。勝ち負けに捉われず、自分が理想としているプレースタイルに挑戦するなど、時間がかかる作業は、やはり、練習マッチを何試合も行う事が一番の近道だと感じました。

私が選手達にアドバイスした内容は、

初日にたくさん試合数をこなし、疲労が溜まってきているなか、どのような食事を取り、どんな夜の時間の使い方をするかによって、次の日の疲労感が大きく変わってくるはずですが。疲労感がある箇所をアイシングしたり、入念にストレッチを行ったりする事の工夫をし、2日目の試合でいかにベストパフォーマンスを出せるか？が重要です。

試合は勝ち進めば、疲労感が溜まる上に、相手が強くなります。連日試合が続くとメンタル面でも気持ちが切れてしまい、試合に集中出来なくなってしまう事もあります。

テニスのトーナメントはタフです。この対抗戦という良い機会に、ただ試合をこなすだけでなく、2日目にベストパフォーマンスを出せるよう、自分自身を上手くコントロールしていくのが、日頃の練習で鍛える事の出来ない部分を鍛えてくれるはずですが。

このような内容のアドバイスを行いました。

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

以上で4回目の練習会報告を終わります。

ありがとうございました。

加藤 季温