

「短期集中型プライベートレッスンについて」

プライベートレッスンの目的は「問題解決」です。

- ・県ジュニア前に、不安を取り除きたい。
- ・県ジュニア後に、すぐに修正したい。※この姿勢が凄く大切！！
- ・グループレッスンで直し切れないクセを修正したい。
- ・もっとヒッティングを集中してやりたい。

こうした問題を、短期集中して取組んでいくことが出来るのが、夏休み期間だけだと考えています。この時間を最大限活かしてほしいと考えています。練習量が少ないと感じている人、技術的に不安がある人、練習でなかなか改善できない人、もう一つ上のレベルのプレーを目指している人。忘れてはいけないのは、この夏だけ頑張るモノではなく、この夏の頑張りが来年の春大会の成果にも繋がってきます。本気の方は必ず受講してください。

サーブでダブルフォルトを減らしたい。

短期集中で改善できること

フォームに問題があるのか？回転のかけ方に問題があるのか？がありますが、フォームの問題は短期集中で解決できるはずですが。サーブは他のショットとは違い、独特な動きをします。その動きのリズムに慣れることができれば、フォームの問題は短期集中で解決できる。

短期集中で改善が難しいこと

回転のかけ方については長期的な練習が必要になります。腕の使い方（プロネーション）、身体の使い方、ボールの捉え方など、指導することは可能ですが、継続しない限りスキルとして身に付くことは難しいです。

ストロークで安定感を身に付けたい

短期集中で改善できること

ストロークでの安定感に不安がある問題点は、打点の問題が大きいです。打点が一定ではなく、前後左右にズレることで、小さなズレが大きなミスショットに繋がります。その打点の調整力が不足している可能性が高いです。その打点の修正するために、フォーム改善、フットワーク改善をすることは短期集中で改善することができます。

短期集中で改善が難しいこと

強いスピンをかけてショットを安定させる。威力のあるショットを打ち返せるようにしたい。という課題は「慣れ」が必要になります。技術的なアドバイスはできるが、対応力が安定するには時間がかかります。

その他に短期集中型プライベートで改善可能なこと

- ・チャンスボールの打ち方や、チャンスボールを打った後の対応方法
- ・リターンミスが減らすための対応方法
- ・ショートボールをスライスで返球する、スピンドで返球する対応方法
- ・ネットプレー時に焦らないように対応する方法

こうした対応方法は、技術が足りないのではなく判断ミスが原因の場合があります。正しい対応方法を身に付けることで、ミスが減らすことができます。

短期集中型プライベートで改善が難しいこと

- ・試合に勝つための方法
- ・サーブやストロークの威力を上げる方法
- ・ネットプレーで決めきれようになる方法

どんな相手に勝ちたいのか？誰より威力あるショットが打ちたいのか？どんなレベルで決められるようになりたいのか？こういった結果が相手に変わるような課題に対しては、技術を指導することができるが、そのゴールに辿り着くには時間が必要になるでしょう。

■後ろに下がるな！！ 14歳女子の場合

粘り強くて、関西ジュニアでも、夏の県ジュニアでも負け続けて、どうしても勝てないジュニアがいました。そこで夏休みに取り組んだことは「ドライブボレー」。コートの中に入って、相手の返球をノーバウンドで対応することを取り組みました。その結果、秋大会には積極的なプレーで初勝利。県ジュニア準優勝でした。

■ビビるくらいなら振り切れ！！ 12歳男子の場合

誰もが悩むセカンドサーブ。当時、彼も当てるだけのセカンドサーブ。なかなか自信を持って振り切ることが出来ませんでした。春～夏にかけて、プライベートレッスンでフレームに当てる練習を繰り返して行いました。グリップの持ち方、ボールの捉え方などを変えることを試すと共に、動画でチェックしたり、手取り足取りで動きをチェックしたり、フォームの矯正を繰り返して行いました。その結果、夏大会で初めて県大会ベスト4。サーブだけではないですが、サーブが崩れなかったことで安定してプレーが出来ていた。

■色々試していこうぜ！！ 14歳女子の場合

自分より格上の選手との対戦を控えた時期、いつも通りのプレーをされると太刀打ちできないのであれば、相手のリズムを崩していこう。という作戦を立て、サーブ&ボレー、リターンでドロップショット、バックハンドのダウンザライン、ショートクロスを打ってネットプレーなど、プレーを安定させるより普段やらないプレーにチャレンジ。その結果、第1シードに勝利。その第1シードだった選手は日比野菜緒選手、現日本代表です。

■ 5 daysPL ※5日間連続受講のプライベートレッスンになります。

7月30日～8月3日 第二浄化センター	Ⓐ 9:00～10:00 佐藤／	Ⓑ 10:30～11:30 佐藤
	Ⓒ 12:00～13:00 佐藤／	Ⓓ 14:00～15:00 佐藤
	Ⓔ 9:00～10:00 黒田／	Ⓕ 10:30～11:30 黒田
	Ⓖ 12:00～13:00 黒田／	Ⓖ 14:00～15:00 黒田

■ 3 daysPL ※3日間連続受講のプライベートレッスンになります。

8月6日～8月8日 第二浄化センター	Ⓘ 9:00～10:00 梅澤／	Ⓣ 10:30～11:30 梅澤
	Ⓚ 12:00～13:00 梅澤／	Ⓛ 14:00～15:00 梅澤
8月8日～8月10日 第二浄化センター	Ⓜ 9:00～10:00 黒田／	Ⓨ 10:30～11:30 黒田
	ⓐ 12:00～13:00 黒田／	ⓑ 14:00～15:00 黒田

■ 雨天中止になった場合

8月27日～31日の間で、担当コーチと日程調整してもらいます。また、その期間に受講できなかった場合には、通常スケジュールでプライベートレッスン枠で対応させていただきます。

■ 対象クラスについて

エントリー強化、チャレンジャー強化、チャレンジャー選抜、アカデミーになります。複数で受講する場合は、同クラスのみで参加してください。

■ 料金プランについて

5 daysPL 31,500円 ※1名～最大3名までのグループで受講できます。

1名受講の場合、一人当たり 31,500円。1回 6,300円

2名受講の場合、一人当たり 15,750円。1回 3,140円

3名受講の場合、一人当たり 10,500円。1回 2,100円

3 daysPL 18,900円 ※1名～最大3名までのグループで受講できます。

1名受講の場合、一人当たり 18,900円。1回 6,300円

2名受講の場合、一人当たり 9,450円。1回 3,150円

3名受講の場合、一人当たり 6,300円。1回 2,100円

■ 受講スタイルについて

1名受講の場合・・・技術的な問題点を矯正したい人

2名受講の場合・・・共通の課題を持っていて、ヒッティングを多くしたい人

3名受講の場合・・・初めてプライベートを試す人、練習量を多くしたい人

受講スタイルは、個人の目的によって大きく変わってきます。受講する前には、コーチと相談して決めていきますので、受講希望者は連絡してください。

■ 申込方法について

複数で受講する場合は、代表者を決めていただき、参加者の氏名を記入してください。