

●打撃の技術習得をもっと教えてほしい

- A. 技術習得は多くの方が行ってほしいという意見が過去にもありました。しかし新しい技術を習得する前には必ずその基礎となるラケットワーク、ボールタッチの感覚が必要です。その感覚が無い状態で新しい技術を習得しようとする時間がかかるだけでなく、基本となるフォームも崩れてしまう可能性があります。

また、出来ないことで子ども達の自信が失われ、その後の練習や試合に影響することもあります。ジュニアの試合ではいろいろな技術がある方が勝つのではなく、基本的なことが当たり前出来る子が勝つとお考えください。

●球出し練習などボールをたくさん打てる練習をしてほしい。

- A. 基本、毎回のレッスン時に球出し練習やドリル練習は行っています。僕が1つ気になるのが、ボールを打つ時間だけが練習ではなく、ボールを打たない時間も練習であることを考えているのか？ということです。

ボールを打つ子の後ろで素振りをしたり、打ったボールを集めに行くときもどこの場所にボールがたくさん落ちているかを考えたり、集めたボールを走ってカゴに入れたりなど、練習になることはコートにたくさんあります。それを一人ひとりがやれば結果としてたくさんボールを打てる時間が生まれます。

したがって、たくさんボールを打ちたいのであれば、練習への向き合い方をしっかり持つことだと思います。

●サーブとリターンの練習を毎日してもらいたいです。

- A. 僕たちもサーブ&リターンは、ゲームの中で最も重要な技術だと思います。なぜならテニスはこれを行うことでプレーが始まります。ですがクラスやレベルによっては限られた練習時間の中で、今優先するものもあります。

サーブやリターンといった練習を行いたい方は、月例ゲーム練習に参加したり、あるいはプライベートレッスンでコーチにリクエストするなど、この辺りを上手く活用してみてください。

- クールダウン、ロングランが大切な事は分かるが、練習時間内は(レッスン料も支払ってるので)出来る限りコート・ラケットの練習に徹してほしい。練習が終わったら必ずクールダウンするルーティーンにしてもらった上で、練習終了後すぐに帰らないといけない人だけ、終了20分前にクールダウンに入るなど時間の有効活用してほしい。

- A. ウォーミングアップ・トレーニング・クールダウンなどは、各自がレッスン時間以外に行えることを目指し

ています。その為に、まずはそれらを行うことが習慣化するように、レッスン内で行う時期があります。
(気の緩みから疎かになってきている場合も同じ)

またトレーニングに関しては、身体の使い方や課題設定など、個人ではチェック出来ない部分を確認する為にレッスン内でも行います。

僕自身の経験からも、ラケットを操作する感覚から身体を動かす感覚でプレーするようなることが大事なポイントだと考えています。その為に、打つ数と同じくらい身体を動かすことが必要だと考えています。

●これからは外部の試合に出ていくことが多いので、色々な技や、戦略的なものも教えてもらいたい。

A. 技や戦略を伝える前に必要なことがあります。それは普段の練習通りにプレーが出来ているかどうかです。普段と同じ様にプレーが出来て初めて戦略を考えたり、相手との駆け引きが生まれます。普段のプレーが出来ていないのに、その日、その試合限りの技術や戦略をコーチが伝えてプレーをしたとしても、それは果たして選手自身の力でしょうか？

もしコーチが伝えたことがうまくいかなかった時に考えるのは、コートに立つ選手本人です。練習通りのプレーが出来、自分で考え行動した時に気づくことが、選手としての成長に繋がるのではないのでしょうか？

●日によって使用するボールが違うかと思うのですが、理由を子供たちに明確に伝えて欲しいです。

A. 子供たちに理由を説明する場合としない場合もあり、混乱させてしまった様で申し訳ありません。

使用ボールについては、その日のメンバーや試合時期、その他の状況をコーチが判断して決定しています。そのため、判断理由を子供たちに説明しても理解出来ないと判断した場合には、説明をせずレッスンを進めています。

もちろんコーチにより判断は異なりますが、総体的にみて、変化があることでの刺激や経験の積み重ねや、何故だろうと考える機会となると考えています。

また僕自身もプロ時代に、数種類のボールを混ぜて練習することで、瞬時の調整力を養っていたので、その能力は必要だと思っています。

●同じ相手とばかり練習するので慣れ切ってしまう。

A. 慣れることで飽きたり、動きやプレーが単調になる、といったこともあります。反対に慣れることで安心し、自身のプレーに集中できる面もあります。

この慣れるといった部分にはメリットとデメリットが起きやすいので、僕たちコーチも個別の課題を与え

たり、上位選手への挑戦や下位選手の相手をするなどを行っています。

僕自身の選手時代には、大会で刺激や経験を積み、ホームでそれに対する練習を行う。といった感じで、ホームコート(所属クラブ)と大会(外部練習)で役割を分けていました。そのため、ホームコートには安心して練習出来る環境が必要だと思っています。

そのため僕は、相手が異なることでの刺激や経験を多く求める場合には、外部大会への参加をオススメしています。

●あまり見ていないので分かりませんが、月例の時にもっと技術的なアドバイスをして頂けると価値があるかなあと思います。友達とコート借りてテニスしてるのとあまり差を感じられない事があります。

A. ご意見ありがとうございます。技術的というより戦術、戦略的なアドバイスを貰えると価値がある。といったイメージですね。

月例では、試合開始前にその日のやり切ることをコーチと生徒で決めて、やり切る中で感じたことやその結果を積み重ねてもらっています。

なぜなら、大会出場時のルーティンもこれと同じだからです。月例が試合の為の練習になる様になっています。

また、沢山のアドバイスを求める選手には、アドバイスを聞く力が身に付くともっと良いですね。