

パワーズ04年シーズン前強化練習会



日時&場所:

04年2月21日(土)

09:00-17:00 テニスレッスン@岡崎市総合運動場

18:00-20:00 テニスクリニック @カルビー丁!

参加者:

風間コーチ、明石、沼崎、瓦田、神谷、藤原、鵜飼、後藤

風間コーチからのアドバイス-1

明石さん

ストローク、ボレー、スマッシュ、全てのショットに関して準備が遅くなっていました。テニスは誰よりも素早い準備を1球ごとに心がけてください。あとスイングの軌道ですがぐっと後ろから前に押す(ラケットにボールを乗せる感じ)時間を長くできると最高です。サーブのダブルフォルトが目立ちましたがサーブは数を打って自分だけの感覚を身につけてください。ダブルスに関してですが、後ろを振り向かないでくださいね。ポーチは出てアクションを起こす事に意味があるので、たとえきまらなくてもプレッシャーを与えているのでokです。まずは思いきって！ボレーはしっかり息をはいてリラックスして。

瓦田さん

ラケット準備は誰より何より早く行ってくださいね。常にボールに向かってラケットをふり出せる位置に準備です。体の軸がまがってしまわないように常に姿勢をよく、目線がばらばらにならないように注意して打てばストロークのパワーと安定感が増すはずですよ。あと、しんどいかもしれませんが背が高い分だけ他の人よりひざを曲げて打つことも忘れないでくださいね。ダブルスに関してですが、とにかく前衛の時はアクションをかけて、ポーチに出ない時でも左右に体を動かしてフェイントを忘れないようにしてください。

風間コーチからのアドバイス-2

鵜飼さん

ラケット準備を早くできるように毎回心がけてくださいね。相手がボールを打った瞬間にフォアかバックか判断できますよね、それと同時にラケットもターンする癖をつければどんなショットも好きな所に簡単に返球できます。あとは体の軸をまっすぐに保てるテニスをしてください。ダブルスに関してですが、鵜飼さんのボレーはとても安定しているので沼崎さんとのダブルス中はお互いに1ターン1ポーチを心がけて怖がらず迷わず勝負にいてみてください。10ポイント中10回ポーチに行っても5ポイントしか取れなくても10ポイント中何もせず相手に5回ポーチされるよりはマシです。どんどんポーチに行く事をお勧めします。

藤原さん

オープンスタンスの時少しでいいので斜前に足を出すオープンスタンスをとってみてください。パワーが出ます。特に調子が悪くボールが浅くなってしまった時には腕だけで前にボールを運ぶより、体重を後ろから前にのせられるように斜オープンスタンスをお勧めします。ダブルス中の相手が打ったボールに対して打つボレーが上手にできるので今度は次のステップとして自分からボールに向かって打ちに行くボレー、つまりポーチをどんどん練習してみてください。今ストロークでやっているオープンスタンスがボレーでも活用できるのであとは前に突っ込む感じを身につけたら強いですね。

風間コーチからのアドバイス-3

神谷さん

ラケット準備が遅かったのですがレッスンの中でとても早くなりましたね。常に意識してくださいね。気がついたら当たり前になっていた...というのがベストです。それさえきわめれば神谷さんはパワフルですので『強さ』が増すので対戦相手は怖いと思います。あとは何度も言っていましたが、早く準備をしたら最後までゆっくりスイングできるように練習してください。軌道がしっかりすればどんなショットも打てます。ダブルスに関しては、強烈なボレーも1試合に1本は必要かもしれませんが神谷さんは神谷さん自身が強そうなオーラを持っているので無理せず(ラケットを大きく振るボレーではなく)打点からフォースルーのコンパクトボレーで攻めて行ったほうが別の強さを引き出せると思います。

後藤さん

準備を早く最後までゆっくり振り抜く練習をアップでくり返してください。その後で早い準備、しっかり早く振り抜くという練習をするときちゃんとボールに体重をかけられるようになります。ストロークを打つ時はひざをのぼすイメージがありますが、ボールに威力を与えたいというのでしたらひざをこらえて伸ばさないように打つといいです。ダブルスでは前に出て来たら必ずひざを曲げて低い姿勢でボレーをしてください。常に低い姿勢ですよ。

あとはポーチですが出るときめたら隣のコートまで走り抜けるくらいの気持ちを持って出てください。ポーチは例え決まらなくても相手にプレッシャーを与える事ができるのでとにかく出る事が大切です。

風間コーチからのアドバイス-4

沼崎さん

普段のストローク、ボレーの時にちょっと目線が動き過ぎていたので頭の上下が少なくなるようにコートの中を動くとき今までミスしていたショットが簡単に思うように打てるようになりますよ。あと打つ時には『は～！』と必ず息を吐きながらボールを打つと体がリラックスして安定度も増すと思います。ダブルスに関してですが、動きがいいのでとにかくポーチに行ってください。その時の注意はストロークと同じで目線です。目線がぶれないように動けばミスはなくなります。1回ボレーしたら次のボールも必ず自分の所にボールが来るので打ったらすぐ次の構えですよ。

あとは全体的にですが、

早く準備する事。

高さのテニスを心がけること。

ダブルス中は毎回ペアーと作戦をたてて話しあう事。

目線がばらつかないように注意する事。

受け身のテニスをやめて、自分達で組み立てるテニス。

これくらいですが、みなさんにうまく伝わるといいのですが。

常に意識を高めて練習してみてください。必ず結果は出ます。

自信をもって！