

東京都立第五商業高校 硬式テニス部通信【10月号】

平成30年10月4日更新

～顧問より～

東京都では、高等学校新人戦の真っ只中です。本校生徒は、残念ながら男女とも、シングルス・ダブルスとも、本戦進出とはなりません。夏休み中は顧問による5分間の振り回しをこなし、明らかに男女ともフィジカル面が強化され、諦めずにボールを追う球際の強さが出てきました。

やってきた練習の量そして質では、他校に負けているとは全く思っていません。今の五商テニス部員に足りないものは、体力や技術ではありません。私は次のように考えています。

1点目に、自分から打っていくボールと繋いでいくボールの判断。しかも瞬時の判断です。相手が強打してくると、それに対抗しようとしてさらに強いボールを打とうとしがちです。しかし、勝てる選手は相手の強打を上手く凌いでチャンスを待ちます。相手がボールを打った瞬間に「どう打つか」を瞬間的に判断するクセをつけていかなければいけません。

2点目に、決定力不足です。ストロークで相手を押し、アプローチで前に詰めてハイボレーをネットにかけてしまう。また、チャンスボールの打ち込みをアウトしてしまう。こういったケースが多く見られました。どちらにも共通しているのは、「力み」です。力むとラケットヘッドが走らずボールに回転がかかりません。身体全体が硬くなっていつもの（練習中のようなリラックスした）動きができなくなります。いつもと違う動きの中で打つショットなので、当然ミスが出やすくなります。改善するには人それぞれの方法があると思います。とにかく反復練習をする人、プレッシャーをかけながら練習する人、それぞれに合ったやり方で練習に励み、チャンスボールをミスしないテニスを目指していきます！

3点目に、試合運びです。1ポイントの重みは試合の中で刻々と変化していきます。重みが変わるということは、メンタル面も変化するという事です。例えば1セットマッチで、5-0の40-0での自分のセカンドサーブとします。この時、どのような気持ちでセカンドサーブを打つでしょうか。また、3-4の30-40での自分のセカンドサーブであればどのような気持ちでしょう。1ポイントの重みはまったく違うと思います。その「重み」というものは、試合の流れに直結するものです。試合の流れを左右するポイントを敏感に感じ取りながらプレーすることができれば、試合運びの上手い勝てる選手になれるはずです！

今後とも、五商テニス部をよろしくお願いいたします。

～テニス部の近況～

NEWS 1

五商テニス部 T シャツを作りました。デザインは部員自身で考えました。この T シャツを着て練習すれば、よりチームの団結力が強くなるはずです！



「好球必打」・・・チャンスボールを見逃さずにしっかり打っていく！
これをモットーに練習に励んでいきます。



みんなで楽しく部活動に取り組んでいます！ジャンプのタイミングがずれました・・・。

NEWS 2

10月に入り、日が暮れるのが早くなりました。18時前からは照明を使って練習しています。

