東京都立第五商業高校　硬式テニス部通信【１１月号】

平成３０年１１月８日更新

～顧問より～

　１０月２７日、２８日で部内戦を行いました。男女ともシングルスは３名１組のリーグ戦後、順位別トーナメント形式で、ダブルスは３組総当たりで実施しました。

　部内戦はとても難しい戦いです。いつも練習している仲間だからやりづらいと思う生徒もいれば、逆にプレッシャーがなくやりやすいという生徒もいます。部内でのきちんとした順位付けは、とても大切だと思います。まずは部内で切磋琢磨することによって、テニス部全体で強くなることができます。部内で磨いた技術を練習試合で他校さんと競い合うことにより、また一段と強くなれます。こうして高めた技術を公式戦で発揮する。これが理想の形です。

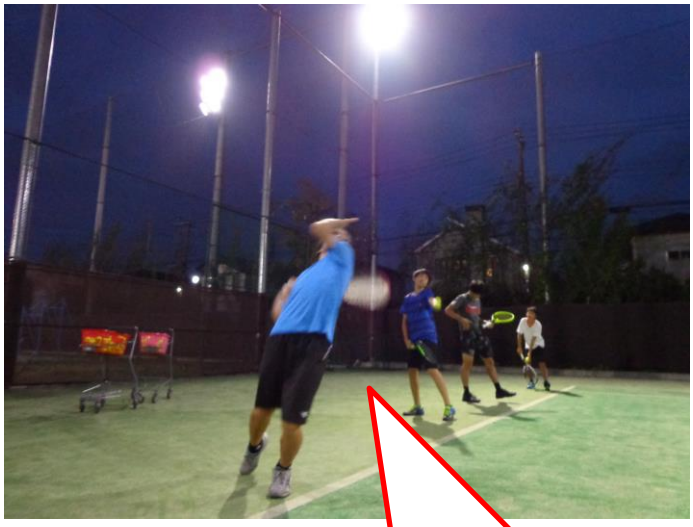
　今回の部内戦では、自分の思うようなテニスができず・・・結果を残せずに苦しむ生徒もいました。テニスは試行錯誤の連続です。転んで立ち上がっての繰り返しです。調子が上がらないとき、良いショットの感覚がないときは、テニスを始めた時の気持ちに立ち返って練習を楽しみましょう！難しいショットを打とうとすると、ミスが増え、打ちたいショットが打てないというモヤモヤした感情だけが強く心に残ります。テニスを始めたばかりの時、ネットを越えてコートにボールが納まるだけで嬉しかったのではないでしょうか。１０回ラリーが繋がったらとても楽しかったでしょう。ある程度テニスが成熟してくると、「コートに入るのは当たり前、もっと深くコーナーに！」と自分を追いつめがちです。強くなるためには難しいことをしなくてはなりません。でも、まずは楽しくなければ！

　五商テニス部員には、テニスを楽しむ精神をいつでも忘れずに持ってほしいと思っています。調子の悪い時期が長く続こうとも、止まない雨はない！自分を信じて練習していれば必ず乗り切れます。上手くなった自分を現実のものとして想像できるかどうか、自分は上手くなれるのだと心の底から信じられるかどうか、テニスを通じて心の修行をしていきましょう。それがテニスの技術だけではなく人間力を高めることにも繋がるはずです。

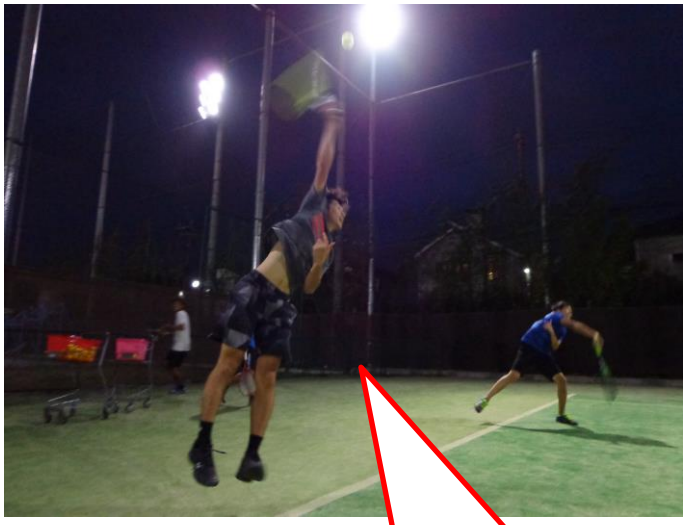
　今月と来月は、部員が検定試験等で忙しい中ですが秋季庭球大会、商業高校大会と試合が続きます。五商テニス部の奮闘にご期待ください！

　今後とも、五商テニス部をよろしくお願いいたします。

・・・とある日の練習風景・・・

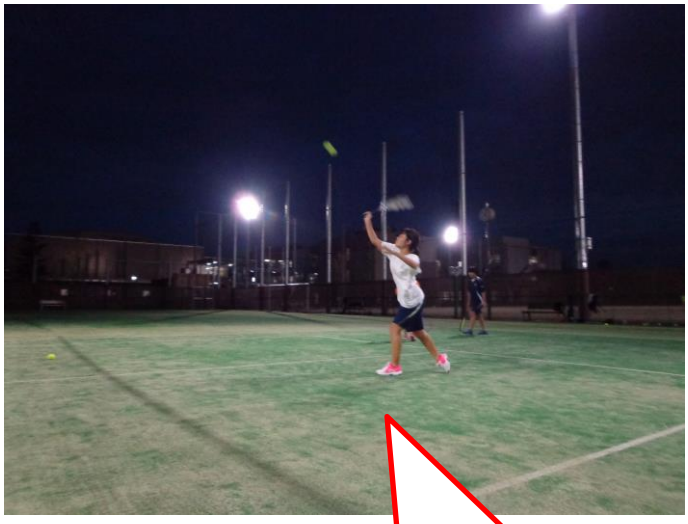


躍動感あるフォーム！
肘をもう少し高く上げると、肘が先行してラケットヘッドが走りやすくなると思います。



左手を上手く使って体の開きを抑えています。
バランスがいいですね！

難しいスマッシュですが、よく下がって打てています。ロブが上がったらまず下がることを考える！そこから調整です。



打点が前過ぎた？
「打点が前＝打点が低い」になります。
そういう特性も頭に入れておくと良いです。