

女子硬式テニス部 6月15日(土) 都立桜町高校との練習試合

都立桜町高校女子硬式テニス部と練習試合を行いました。

桜町高校のみなさん、ありがとうございました！

結果は、3勝2敗でした。今回の練習試合の目標は…

◆アンフォーストエラーを減らす。

◆ゲームを記録して見える化 → 今の自分の課題を知る ことでした。

アンフォースト
エラーを減らせ！



アンフォーストエラー (unforced error) とは？

自分に原因があるミス（ダブルフォルト、凡ミス、強引な展開のネット・アウトなど）のことを指し、一部の例外（プロの超ハイレベルな試合など）を除いて、このエラーを減らすことが試合の勝ちにつながります。

【試合結果】3勝2敗

○ ダブルス1	6-2
○ ダブルス2	6-1
× シングルス1	1-6
○ シングルス2	6-2
× シングルス3	0-6



1年生部員も試合デビュー！
上級生相手に奮戦しました。



試合結果を記録

正式なスコアカードをベースにして、ポイントだけでなくショットの種類と結果を記録できる用紙にゲームの展開を記録します。

スコアを入力して試合が見える化【シングルス2（田高6-2で勝ち）】の結果

図1 両校S2（シングルス2）選手のポイント内容

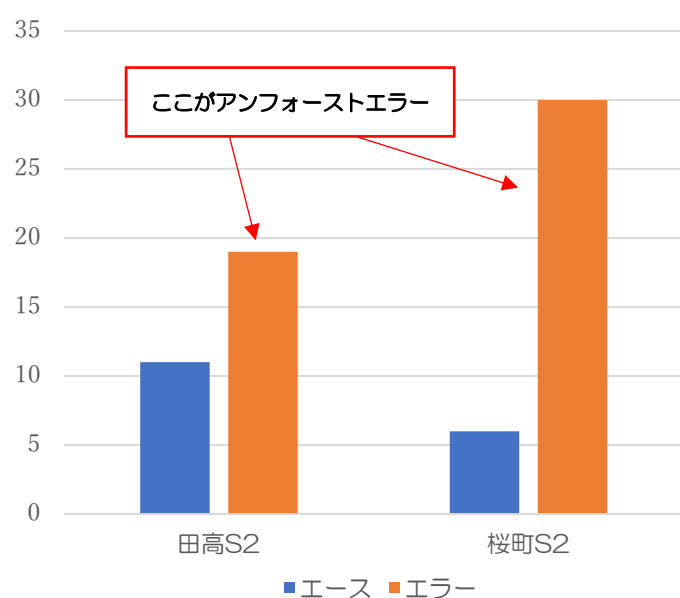
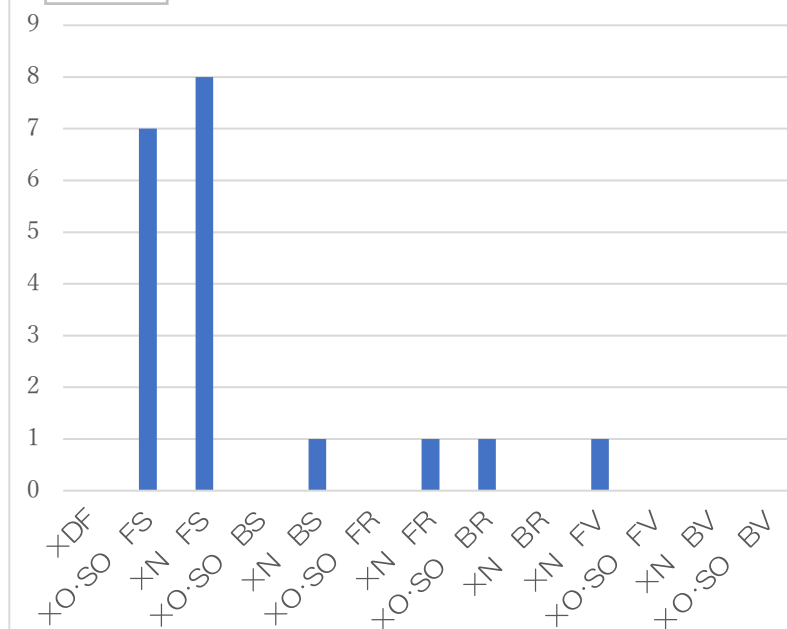


図2 田高S2選手の項目別エラー数



ショットの種類と結果をポイントごとに記録してグラフ化

アンフォーストエラーが試合結果を左右していることが分かります。（図1）

さらに、自分のエラーをグラフ化するとエラーの多いショットと種別が分かります（図2）

フォアハンドストロークのエラーが突出して多いことが分かります。

上の2種類のグラフとスコアシートを対照させると… この選手はフォアハンドのウィナーが11、エラーが15（アウト7、ネット8）あり、長期的にはフォアハンドストロークの強化、短期的にはフォアでポイントを取りやすくするために配球を工夫 → エラーを少なくすることなどが、ステップアップの課題になってきます。部員が少なく試合の記録ができるのは練習試合の時だけですが、7月の都立対抗テニス大会に向け、最後までがんばります！