



【試合結果】 4勝 1敗】

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

アンフォーストエラー

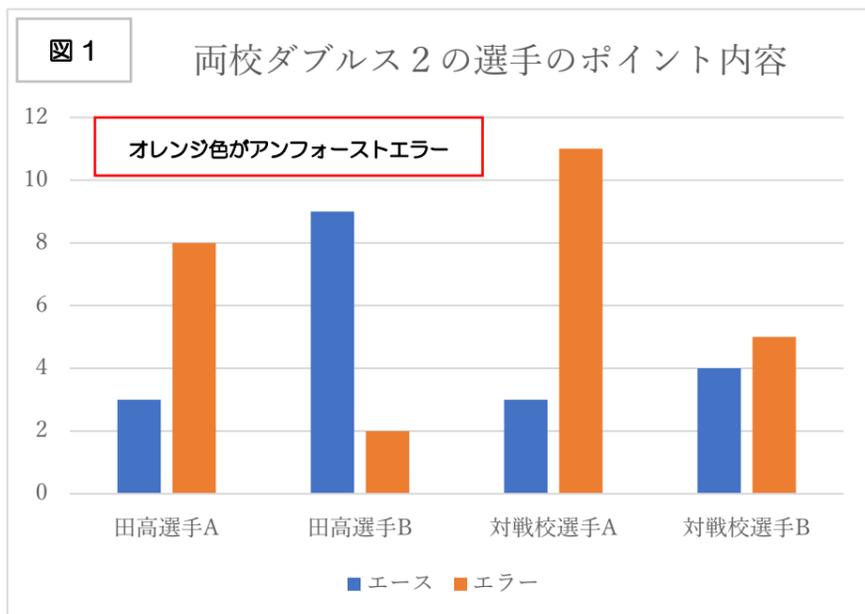
(unforced error) とは?

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。

都立大崎高校女子テニス部と練習試合を行いました。大崎高校のみなさん、ありがとうございました!

今回の練習試合の目標は…ゲームを「見える化」してわかった自分の課題を改善することでした。

ゲームを「見える化」ダブルス編 【ダブルス2 (田高6-1で勝ち)】の結果

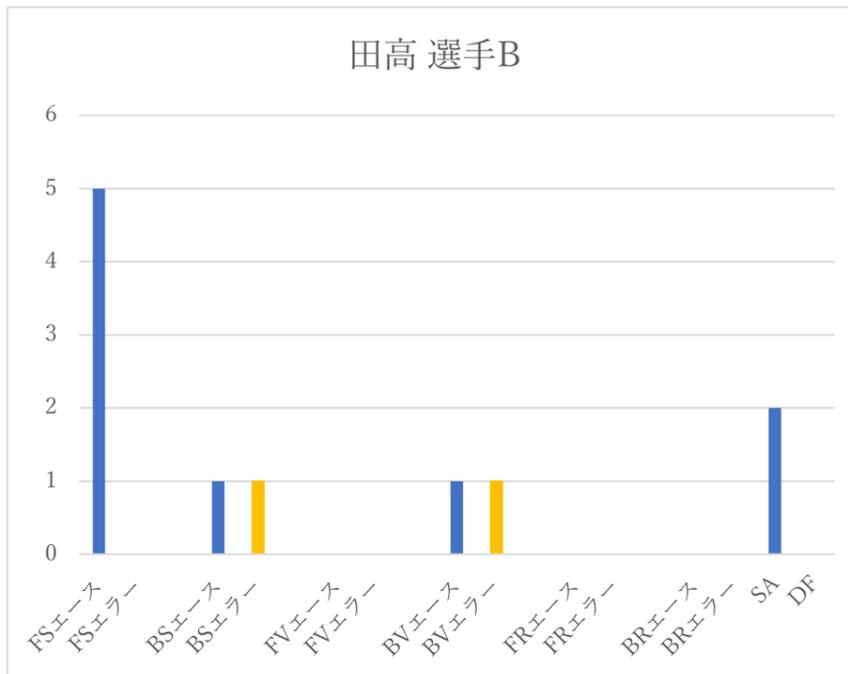
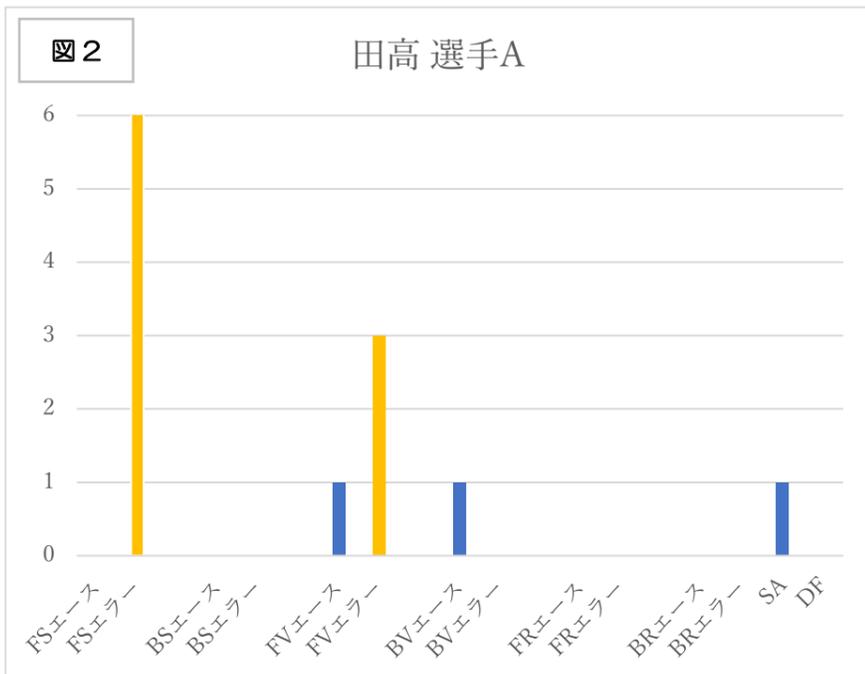


ショットの種類と結果をポイントごとに記録してグラフ化

今回のダブルスの試合でもアンフォーストエラーが試合の勝敗を左右していることが分かります。(図1)
田高の選手Bは6月の練習試合よりも大幅にエラーを減らしウィナーの数を増やせていることが分かります。

さらに、各自のウィナーとエラーをグラフ化すると(図2)

選手Aは得意なフォアハンドストロークのエラーに苦しみました。相手のサーブでダブルフォルトをすることなく、ペアとしてはミスを抑えて勝利につなげることができました。



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、都立対抗テニス大会に向け、最後までがんばります!

新たな課題

ダブルス2の選手Aが、ふだん安定しているフォアハンドのエラーを繰り返していたことや、他のシングルス試合を見ていた際に「この子たちはふだんこんなミスをしていないよな…」という場面が何度かありました。全体的にはエラーを減らそうと各自が努力していて、実際にエラー数も減っているようだったのでその時はあまり気にしませんでした…

実際この日の解散後、自分が炎天下でテニスをしていて気づいたことがありました。

私自身が、ふだんほとんどしないタイプのミスをゲームの中で連発してしまったのです。いつも通りの感覚でボールを打っていましたが、ボールが浅くなったり、ネットを連発。「ん？あれっ??」と思いながら休憩中に氷で頭を冷やしながら、「ふだん通り体を動かしているつもりでも、猛暑のせいで実際にラケットはふだん通りには振れていない」ということに気づきました。そして、ふだん通りのショットを打とうとして炎天下でギアを1.5倍くらいに上げながらプレーすると熱中症になるのだろうか…ということも実感しました。

「ふだん通りにプレーすることがむずかしい炎天下のシチュエーションとどう向き合うか?」ということをお大会に向けて考えておかないとね!」ということをお本日(7月9日)の部活前のミーティングで話題にしました。



3年生にとって最後の公式戦が始まります。みんな悔いを残さず、思い切りプレーしてほしいと思います!