



予選では男子選手だけでなく、女子選手たちも大きな声で声援を送った。「応援で勝たせるというのも清瀬の特長で、そういうところが今まで以上に出了と思う」と中内キャプテン。インハイでも「応援に来てもらえると思う」とも

するけれど、「どうやったら勝てるだろうか」「自分が考えたことを全部やってみよう」——こうしたことをコートで考え、それを表現すること自体を、選手たちは楽しんでる。そして、それこそがテニスの醍醐味だと矢島監督は考えている。

冒頭のチームスローガンには、実は続きがある。

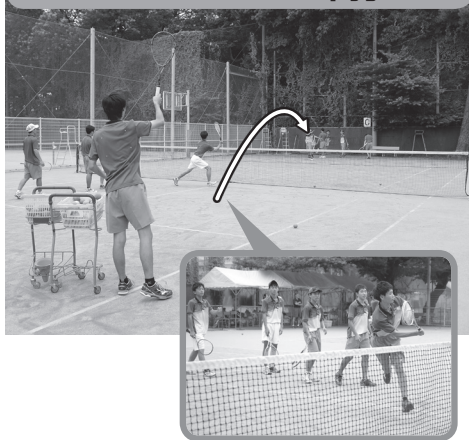
「楽しんでやるから強くなる！」

それを実践した選手たちがつかんだ初の大舞台。「楽しくやって盛り上がりつつ、一つでも多く勝てたら」と中内キャプテンは言う。胸躍る、熱い夏が待ちきれない。

ミスなく、
確実なプレーを身につける

清瀬高の練習メニュー

展開練習① クロスの3本打ち



「粘るところを粘れるのが、このチームの強さ」と矢島監督。思いきりのいいスイングや派手なスマッシュは見た目にも攻撃的だが、「うちはつなぐところはつなぐ。前に落とすとも決まる。無謀なショットを打つことでの失点を減らしていこうと思っています」と、練習の中で余計なミスを防ぐための意識付けが行われている。

方法

クロスの球出しから後衛が3本クロスに打つ。それに対して前衛は全てクロスへポーチに出る約束練習

ポイント

後衛は際どいコースをねらうのではなく、前衛に打たせるコースに打つ。サイドアウト、またネットミスはしないこと。前衛は怖がらずに思いきってポーチに出る。止まらずに走りきる

ねらい

約束練習なので、それぞれ決まったことをやることで成功体験を得るのがねらい。例えば、後衛は試合で前衛を避けよう意識するとサイドアウトしたり、力が入ってミスしてしまいがち。実際には前衛が全てのクロスボールにポーチに出て成功するかと言えばそうではなく、練習によってその確率を実際に体感することができる。後衛はできるだけ前衛を意識しすぎずにクロスにコントロールすることを身体で覚えていく。また、前衛にとっては生きたボールをポーチする練習にもなり、自分の成功の確率が高い範囲などを身体で覚えていくことができる。

展開練習② クロスからストレート



方法

クロスの球出しから後衛が3本ストレートに打つ。それに対して、前衛は全てポレーで止める。

方法

クロスの球出しから後衛が3本ストレートにロビングを打つ。それに対して、前衛は全てスマッシュを打つ。

ポイント

後衛は高いロビング（7m程度）と攻める中ロブ（3m程度）を意識的に使い分ける。

展開練習④ クロスからランダムに

方法

展開練習の仕上げとして、クロスからの3本の球出しに対して、クロス、ストレート、ロビングを自分でコースを選択して打つ。※逆クロスも同様に行う

ローボレー対ストローク

方法

1対1でストロークとローボレーで打ち合う。2、3年生は10本連続でミスなく続け、1年生は5本が目安。

ポイント

決めにいくのではなく、ラリーを続けることを前提とする。ローボレーは面を上にしてラケットを上げる、またはドライブ回転やスライス回転をかけるなどして相手コートに返すことを心掛ける。また、10本続ける中でも、1回1回打ち終わったら元のポジションに戻ることを意識する。

ねらい

ローボレーはネットより下でとらえるため守備的なショットにもかかわらず、決めに行ってしまう選手も多く、それがミスにつながる。連続で打ち合うことで、ローボレーをミスなく返球する技術を習得する。

