【松が谷男子テニス部活動報告　2025 年１月号】

1/4（土）あけましておめでとう！「新年の抱負」と初打ち。

「勝ち」にこだわる／都団優勝！／本選出場！／もっとテニスを楽しみたい（何をどう楽しむのか）／全ての試合を意味のあるものにする（どんな意味）／強い「松が谷」をつくっていきたい（強さとはなんだ）／勉強との両立／体調管理／松が谷の試合を全員で応援する／弱気にならず思いっきり振る／積極的にボレーに出る／筋トレ／ボレーで相手に恐れられるようなプレーヤーになる／負けているときほどメンタル、戦術面でポイント間の時間を有効に使う／何もかも「全力」で取り組む　・・・みなさんがんばってください。

＜部員テニスノートより＞　新人戦の応援から学んだこと。

新人戦の４回戦以降の試合がとてもレベルが高かった。学んだ１つ目は、大きな声を出すことの大切さ。声を出すことで自分を鼓舞し、場の空気をこっち側に持ってくることができる。２つ目はフォアハンドの左手。S 高の選手を観察していたら、打点に左手を置いていた。自分も以前はやっていたが、改めてやる理由を考えると、体が開くのを防ぐことができる、打点の位置を予測することで打ち損じが減る、このような利点があると思うので実践していきたい。また、コースをつかれても体幹がぶれずに打ち返していたので、自分も試合で相手のボールを予測して強打でもドロップでも返球できるようにしたい。

1/12（日）千葉県強化練習会報告（小座間）

千葉県で行われた強化練習会に都立代表として参加しました。東京学館浦安、東葉、松商学園、日大三島の４校と対戦し、結果として４戦４敗でした。各校の実力やフィジカルに圧倒され、他県との大きな差を感じた１日でした。特に各校の S1 の試合はボールの質の高さや動きの機敏さを見せつけられ、都立高校にはないプレーを多く見られた貴重な経験でした。

１日を通して松が谷に足りないことはフィジカル面だと思いました。他県の選手は常に自分の流れでプレーしていて軽く打っているように見えました。これは、フィジカルの強さがあるからこそできるプレーだと思うので、これからの練習ではもっと体作りに重点を置いてみようと思います。

このレベルの選手とやりあえるチームを作っていきましょう！

【12月～1月練習試合報告】

12/14 日大鶴ケ丘　12/22 武蔵/両国/田無合同練習

1/18　早稲田実業　1/19 武蔵丘　1/26 南多摩　　ありがとうございました！