

【松が谷男子テニス部活動報告 2025年3月号①】

3/16(日) 都立高校中上級ダブルス強化練習会(男子) ……雨でした。



日本工学院八王子専門学校の協力のもと、昨年生徒の発案で始めたダブルス強化企画を今年は男女別日で実施しました。部長 LINE で松が谷部長が出席、登録、調整を行い、講習内容やコート割を提案しました。雨天にも関わらず20組40名が集まりました。

当日はトレーニング組と座学組に分かれて柳田コーチから講習を受けました。座学ではグループに分かれてミーティング。強いダブルスペアの条件を話し合い発表するなど各校の交流を深めました。また、コートの寸法を書く講義では「コートは思っている以上に縦長。よってミスの中ではサイドアウトが多くなる」「ネットの高さを知り、立ち位置を変える」YouTubeのインカレのダブルス試合動画解説では、ネットのサイドを通る球は高さが必要なので速度が遅い。センターはネットが低いので球が速い。うまい人は、ロブに追いつくことができるため、センター寄りに立つ。ワイドは諦めてポーチに出る勇気を持つこと。フォワードスイングのタイミングで走り出そう。ネット際高い位置で取ればラケットで押すだけで決まる。等のアドバイスがありました。学生の皆さんにはストレッチ・体幹トレーニング指導をしていただきました。

午後は希望者のみ14:00まで機器を使ってトレーニング体験。施設内では体脂肪率を計測する機器で自分の上下左右の筋肉バランス結果を印刷可能です。トレーニングのモチベーションが上がります。

女子の会(3/23)では予定通りオンコートで1日練習会を行うことができました。午前：クロスラリーからポーチ等のパターン練習→早めの昼食→午後：タイプレマッチ総当たりをコート入れ替えて2週という流れです。天気もよく、大満足の練習会となりました。ご協力ありがとうございました。