

第２の目標について、具体的に説明します。

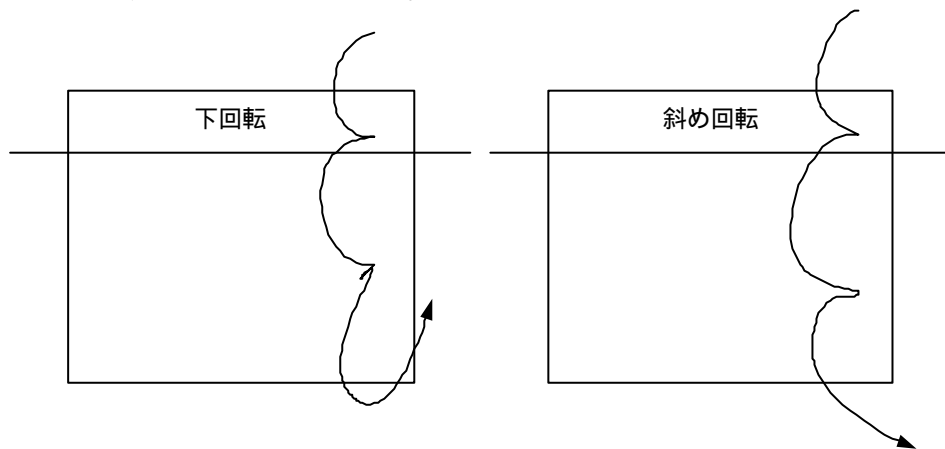
第２ フォア前に下回転と斜め回転のサーブを出し、３球目攻撃で得点力をあげる。

初心者であればあるほど、意図的な攻撃はできません。相手が打ってきたボールをただ返球するだけです。この選手の場合も先を読んで、どんなサーブを出すか、どんなレシーブするかというところまでは、なかなかできませんでした。サーブを出すときも、下回転をフォア側、バック側へただ何となく出すだけでした。大きなサーブが多く、サーブが台から出るために、相手にレシーブからドライブで攻撃されることも少なからずありました。そこで、ネット際に小さいサーブを出し、ツツかせて、レシーブされたボールを三球目攻撃していく展開を入れました。

サーブ練習

私のクラブでは、サーブの練習を正規の練習時間帯の中には取っていません。早く練習場に来た生徒が練習開始の時間まで、サーブ練習をします。大体は１０分ぐらいになります。この選手には、フォア前に、バックから下回転サーブを練習させました。純粹の下回転になるように注意をしました。というのは、下回転でサーブを出したつもりでも、斜め回転になっていたからです。

下回転と斜め回転の違いは、次のようにして自分で判断させます。サーブのボールをそのままどこまでも転がしてやり、その行方を追います。



- ・ 台に戻ってくる
- ・ 回転が強いほど、早く戻る

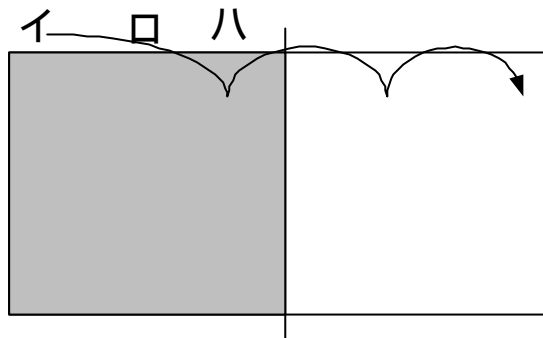
- ・ 斜め方向に台から遠ざかる

また、図の の位置に札（木製）を置き、２番目のバウンドで当たるようにねらってサーブを出します。尚、札の番号は、 がバック側、 がミドル、 がフォア側を示しています。これは、サーブ練習だけでなく、多球練習のときも番号札を置き、札を狙って打たせています。試合中のアドバイスのときも、番号を言うことで、どのコースに打つのかをアドバイスしています。少々大きな声を出しても、数字ですから相手に悟られてしまうことはありません。

フォア前・下回転サーブのポイントは2つあります。

・1つ目は、自領コート側のネット際にバウンドさせることです。

自領コートとは、ネットより自分側の台半分を言います。図で、網かけしている部分です。



ハにバウンドさせ、イに第1バウンド、ハに第2バウンドするように、ねらってサーブ練習を繰り返します。

「小さいサーブ」というとネット際ギリギリに、台上で3回以上バウンドするようなサーブもあるわけですが、相手が上手な選手の場合はストップされます。ストップされたボールからの攻撃は難しくなるので、ここでは第2バウンドがイに当たるように練習させました。地区大会くらいでは、このサーブを台上で払うような技術を持った選手は少なく、ほとんどツツいてレシーブしてきます。したがって、このサーブからの3球目攻撃がしやすくなります。ただし、サーブの大きさは良くても、高く上がれば当然打たれてしまいますから、低く出せるようにすることも練習のポイントになります。サーブが高く上がってしまうのは、入射の角度の大きいことがほとんどの場合、その原因になっているようです。尚、大きいサーブはイに、中ぐらいのサーブはロにバウンドさせることが原則になります。

・2つ目は、ラケットを台と平行にするということです。ラバーにボールを乗せて、ボールが動かなければ、平行になっています。できるだけこの角度を保ちながら、ボールの真下を擦って、サーブを出せば、下回転となる訳です。

しかし、かなり難しい動作であり、実際はラケットの柄の部分が高くなり、ラケットの先の部分が下がってしまいます。したがって、斜め回転のサーブになってしまうのがほとんどのようです。あとは練習を繰り返すしかありません。自分の出したサーブがどの方向に転がっていくかを見ながら、3の位置の方に戻ってくるよう練習の反復です。また、ネットから高く浮いてしまい、相手のチャンスボールにならないようすることも当然必要です。尚、初心者であれば、1（イチ） 2（ニー）と声を出しながら、サーブを出させています。

1（イチ）の動作： フリーハンドの手の平からボールを上げる

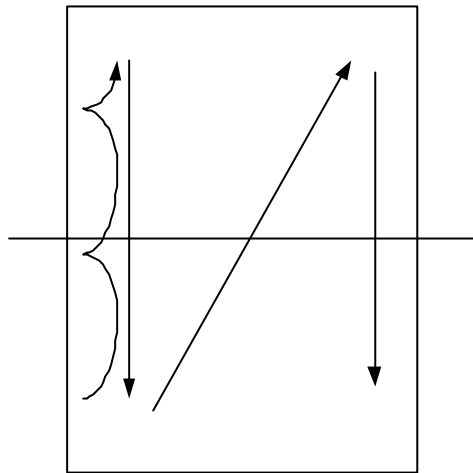
ラケットを後に引く（テイクバック）

2（ニー）の動作： ラケットを前の方に振り出して、落ちてくるボールを打つ

初心者であればあるほど、1（イチ） 2（ニー）の動作はゆったりしたほうがやりやすいようです。ボールに強い回転をかけ、切れたサーブをだすには、ラケットの動き当然速くなります。また、ラケットの動きは、直線よりも楕円を描いた方が、回転は強くなります。生徒には、「卵の下をなぞるように

出せ」と言っています。

具体的な練習は次のようになります。



下回転（斜め回転）サーブ

ツツいてレシーブ

回り込んでドライブ

フォアヘショートで

跳びついてスマッシュ

練習の約束として、次のようにしておきます。

- ・レシーブはバック側にツツく。もし、サーブが浮いてチャンスときは打ってもよい（コースは自由で、後はオールランドで1本を取りあう）
 - ・を打つ場合、低いときはドライブ、高く浮いたときはスマッシュする。特に斜め回転のサーブは浮いてくる確立が高くなるので、スマッシュで攻撃する。スマッシュできるボールもドライブしている選手を見ることもある。練習のときから「高いボール」はスマッシュ、「低いボール」はドライブの原則をしっかり身につけておくことが大切であると思います。
 - ・を打つ場合、高いボールは当然スマッシュする。コースは自由で、以降はオールランドで1本を取りあう。もし低いボールでスマッシュできないときは、軽打かドライブでバック側を攻め、チャンスを待つ。以降はオールランドで1本を取りあう
- 尚、 のクロスに打ったボールは威力があればあるほど、またサイドラインぎりぎりをつけばつくばと、返球はミドルからフォア側にくる確立が高くなってきます。このことは生徒に教えておくことが大事だと思えます。

最初の10本は、下回転のサーブから、次の10本は斜め回転のサーブから攻撃し、何本得点できたかを数えて、下のように記入していけば、大まかな伸びが分かってきます。また、生徒自身の励みにもなると思えます。

漠然と10分間、「3球目攻撃の練習をした」ということにならないように、本数や回数は是非「書く」ようにしたいものです。技術の伸びをつかむことにもなりますが何よりも生徒に目安を持たせるとともに、緊張感を持たせることとなります。また、その結果としての数字に対して、指導者から一言アドバイス、コメントをすることは当然です。ただし、「書く」ことがねらいではないので、メモ程度に、簡単にできるようにしておくことが必要だと思えます。年齢が低ければ低いほど、「書く」ことが大事になってしまい、時間がかかるようです。

種類	日（曜日）					日（曜日）	
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	1回目	2回目
フォア前 下回転	本	本	本	本	本	本	本
フォア前 斜め回転	本	本	本	本	本	本	本
バック 下回転	本	本	本	本	本	本	本

第2週目からは、下回転と斜め回転に加えて、バックへ大きな下回転サーブからの攻撃も入れます。何種類かのパターンを同時に反復練習していくことは大変重要であると考えます。そうすることによって、実戦につながっていくからです。

尚、試合の本番で、練習した技術、パターンを駆使できるようにするためにはどんなやり方が相応しいのか、今後とも工夫していきたいと思っています。

「目標を掲げて」について記載してきました。大きな目標を達成するために、小さな目標、目安を明確にしなが、「目標を意識した練習、集中した練習」になるようにしたいものです。

以上で、「目標を掲げて」の項を終了します。