

Bound Tennis 講習会報告書

2004 年 3 月 8 日

講習会名：技術研修	報告者：磨井祥夫
主催：日本バウンドテニスゴールドクラブ	
日時：2004 年 03 月 07 日（日） 15:00～15:35	場所：広島サンプラザ
指導：磨井祥夫	
受講者：第 7 回日本バウンドテニスゴールド広島大会参加者約 150 名	
施設，用具など：16 コート，新聞紙（150cm×27cm を 64 個）	

日本 BT ゴールド大会のイベントとして行った。

内容

ベースラインからの打ち合いで積極的にポイントを取りにいく。速いボールを深く打つことが基本となる。緊迫した試合でベースラインからの打ち合いになったときに，ミスをする原因を考えてみると，(1)プレッシャー，(2)自分のできないショットを打つがある。

(1)プレッシャー：試合で使えないショットは，身についていないショットと言える。練習ではバシバシ打てるが，試合では山なりのボールしか打てない。これは，確実性を重視した時に，その選手は山なりのボールしか打てないということだ。試合と同じようなプレッシャーのかかった状態を作り出して，ボールのスピードアップを図るように練習する必要がある。

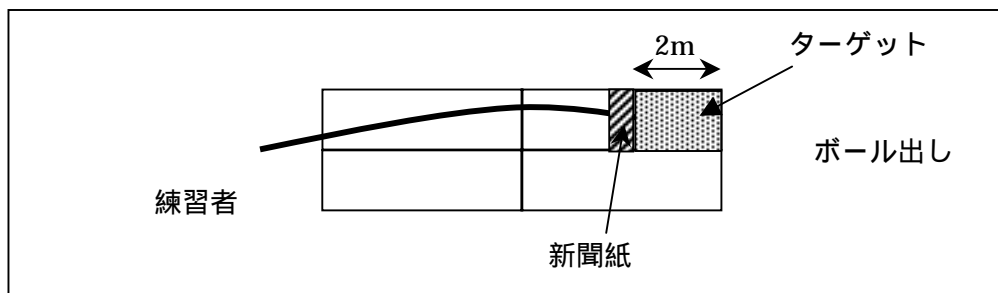
(2)自分のできないショットを打つ：自分ではできると思っているが，それは錯覚であって，本当はできないことが多い。できるとは，確実に入るショットである。確実とは，100 本打って 90 本入るショットとしよう。9 割入るショットでも，それを連続 5 本入れるとなると，その確率は 6 割になってしまう。目安として，5 本連続して入るショットを目指すといいたいだろう。

第 1 ステップから第 3 ステップまで，3 つの練習を紹介した。

<第 1 ステップ>

自分がどのくらいのスピードでなら確実に打てるか，自分のできるショットを知る。

図のようにターゲットを設定し，その中に 5 本連続して入れる。ミスしたときと 5 本連続入ったら次の人と交替する。プレッシャーのかかる状況を作るために，ミスしたら次のボールは出さずに交替することが肝要。

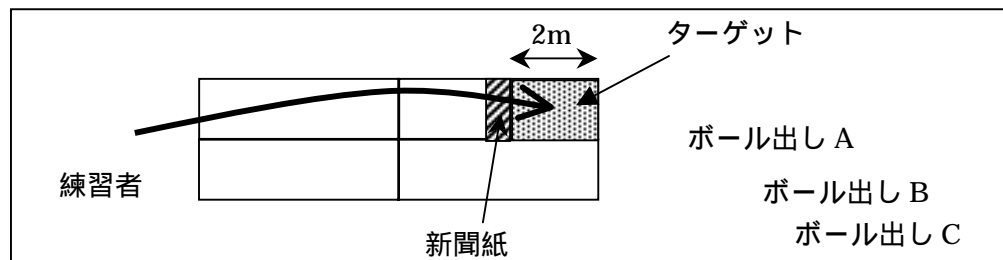


どのくらいのスピードで打てば 5 本連続して入るかを確かめてみる。何度か繰り返すと，「このくらいのスピード（強さ）なら 5 本連続して入る」という自分の考えが甘かったと知ることになるだろう。そして，5 本連続して入ったときのボールスピードが，その人が試合で使えるボールスピードだと言える。この練習は，集中して打たないと惨憺たる結果となる。そう，まさに好敵手と対戦する状況を想定して打つことで，プレッシャーに打ち勝つ集中力を養うことができる基本的な練習である。単に，ボール出しをしてもらって打つという練習ではない。

<第2ステップ>

少しゲームの要素を取り入れた練習である。Aのボール出しに対して5本連続して入れることができれば1ポイントを取る。できなければ仮想の相手が1ポイント。ミスが早いから、5本連続入るかでポイントが決まる。2ポイント目はBがボール出しをする。同様にしてポイントを決め、順々にボール出しをする人が交替する。自分が4ポイント取ったら1ゲーム奪取。4ポイント失ったら1ゲームを落とす。1ゲーム終了したら、次の練習者と交替する。

ボール出しは、難しいボールではなく、普通のボールでよい。ボール出しが替わることで、ボールの質が変わっても自分のショットができるようにする練習となる。

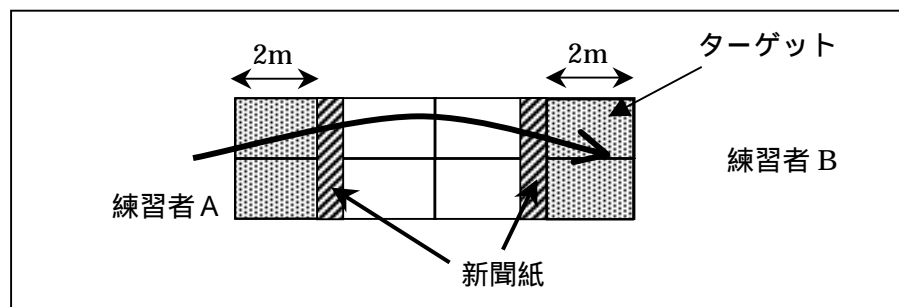


ゲーム感覚でできるので、緊張感を増すことができる。まずは、1ゲームを取れるように、ゆっくりしたボールを打つ。ゲームが取れるようになったら、少しずつボールスピードを上げてチャレンジしてみる。

<第3ステップ>

さらにゲームの要素を強くした練習である。A対Bのシングルスと同様の形式で行うが、ターゲットはベースラインから2mまでの区域とする。そこに入らなければミスとする。サービスはどちらがしても良いが、ラリーの練習なので、サービスエースを意図したサービスは打たないことにする。どちらかが4ポイント取ったら、次の練習者と交替する。

ベースラインからのストロークで、ポイントを取る練習である。左右にボールを散らしても良い。



感想

最初に1コートを使って、練習の目的と3段階の練習方法を説明をした。その後、参加者はコートに分かれて体験した。時間が短かったので、すべての練習を体験することはできなかったが、練習方法は単純なので、それぞれのクラブ練習のなかでじっくりと取り組んでいただきたい。

ターゲットとなる区域は、レベルや目的に応じて変えることもできる。ボールだしの5球を、「普通」、「山なり」を交互にするのも効果的である。山なりボールをハードヒットするには、打つタイミングを変えなければならないので、苦手になっている選手が多いようなので。

この練習の秘訣は、目的を十分に理解して実践すること。ワンランクアップを目指す中・上級者に効果的な練習である。ただし、スピードをアップさせる打法習得は、また別の練習である。スピードボールが安定して打てるようになったら、再度この練習でチャレンジしてみるのも良いだろう。また、初・中級者にとっては、自分の打てるボールを把握するのに役立つだろう。