

1 1 月、1 2 月に練習していきたい内容

### 【粒】

(県大会の反省)

1 本目の粒の打球はOK。それを返されたときの粒の打法がダメ。ミスが多く出ていた。

(理論)

1 本目と2 本目は打法が全く違う。

1 本目の球はツツキ（下回転）に対する粒の打法。ショートバウンド（頂点まで）のところを押してやると、ドライブ回転になって飛んでいくので、球は沈み相手コートに入りやすい。

それを返された2 本目は、球はドライブ回転で大きく返ってきているので、同じように強く押して返すと、球は下回転になって直線的に飛んでいく（山なりになりにくい）。そのため、沈んでくれず、オーバーミスになりやすい。コントロールも難しくなる。

(対応策)

それではどうするか、基本的なやり方としては、下回転に対しては押す、上（ドライブ）回転に対しては前に止めるようにする。つまり、2 本目はラケットを動かさず（少し引いてもよい）ネット際に返すようにする。

もちろん、2 本目を粒で攻撃することも必要。やり方は2 つある。1 つ目の方法は、やわらかく押す攻撃。強い球を打つのではなく、タイミングの速い球を送る。そのため、頂点までを打球し、押しすぎないように調整する。ナックルもしくは下回転にして返す。

2 つ目の方法は、粒でカウンタードライブを打つこと。打球点はショートバウンド。粒で回転をかけるときは、厚く当てて粒を倒す必要があるので、上がりがけの方が良い。カウンタードライブの時も、ラケットの面の角度を変えずに振るようにする。ただし、1 枚ラバーでは、粒が倒れにくいいため、この技術は難しい。

(注意点)

2 人とも、粒で打球するときに、体から離れる（体の左側で打つ）ことがある。県大会では、「球に体を近づけて」とアドバイスしたが、あまり修正されなかった。違う言い方で「右腰の前で打つように」とアドバイスした方がよいかも。

打球するときに、ラケットの面は同じ角度のまま動かすようにする。そのため、手首の形は打球するときに変えない。右腰の前で打つようにすると、止めるときも押すときも、手首の形が少し手前に曲がった状態のまま形を変えずに打つことができる。体から離れた位置では、スイング中にラケットの面が変わりやすくなる。

ドライブに対して、強く押す打法は使わない。下回転になって飛んでいくので、伸びて

いきコントロールが難しくなる。

(練習法)

ドライブに対して、ラケットを動かさずにショートバウンドで当てて、ネット際に返す練習。

ドライブに対して、粒でアタックする練習。面を少しかぶせて、ドライブをかけるようにぶつけながらこすってやる。粒が倒れて少し食い込むような感覚。必ず入るような打法にすること。

【ドライブ】

(県大会の反省)

低い軌道のループドライブでは、狙われて、次の球が不利になってしまう。

(理論)

クラブなどでやっている生徒は、低くて速い球に対する練習を十分やっていて、その打ち方が体に記憶されている。練習をしていない高い球を送ってやるようにする。

(対応策)

まずは、ループドライブの回転量と高さ。速さよりも回転量を重視して、ネットの高さの2倍の軌道で山なりにする。

次に、コース。サイドを切るコースに打つ。

(注意点)

回転をかけて山なりに飛ばそうとすると、頂点を過ぎて落ちていくところを打球する方が打ちやすいのだが、そこまで待つと狙われやすいので、頂点の打球点で打てるようにしておく。

少しだけ外に逃げるようにサイドスピンを入れた方がよいのだが、フォームを崩す可能性があるため、真後ろをとらえさせるようにする。

(練習法)

下回転に対するドライブでは、常にネットの高さの2倍の軌道で飛ばすようにさせる。(高い軌道を練習しておけば、低く飛ばすことは簡単にできる。)

どんな練習でも、狙うコースをはっきりさせる。基本練習から、サイドを切るコースで打ち合ってもよいと思う。

## 【カット】

(県大会の反省)

基本的な打法は安定してきているが、応用的な対応ができない。

(理論)

応用的な対応ができないのは、応用的な訓練（練習）をしていないから。

(対応策)

応用的な練習を徹底的にやる。

(注意点)

応用的な練習をやるときにも、基本的な打法で気をつけることを常に意識させる。

(練習法)

全て試合。1台カットマンが試合する台をつくり、カットマンは全員と試合をやる。全て点数まで記録させる。攻撃マンには、カット対策だということを伝え、順番に練習を抜け試合をさせる。