

ようこそ ソフトテニス へ

この資料は、長年にわたって作成したものを整理したものです。

これまで、練習に、講習会に、強化合宿にと、指導者・生徒に配布しました。
内容・表現・対象・観点など、作成時期でまちまちになっており、多少手直ししましたが、統一した内容にはなっていません。

A4の用紙で48ページです。 ページ番号(右上)をつけてあります。

目次	シート	ページ番号	内容
1. はじめに		1 ~ 6	
2. テニスコート		7 ~ 10	1.のための図です
3. ポジションの練習の理解		11~ 12	1.の続きですが単独でも可
4. ボレーは足のリズムで		13	写真が 7 にあります
5. サービス・レシーブの基本位置		14~ 20	写真が 7 にあります
6. グランドストローク		21~ 24	
7. 写真線		25~ 29	
8. フォーム写真		30~ 32	
9. プレーヤーの目		33~ 35	写真が 9.5 にあります
9.5 プレーヤーの目の図		36~ 39	9.のための図です
		40~ 43	9.のための図です
		44~ 46	9.のための図です
10. 表・裏の心理		47~ 48	

プリンターのある人は、2 と 7 と 9.5 を先にプリントアウトし、
図を手元に広げながら読んだ方が理解しやすいと思われます。

まずは、飽きないように素早くか、気ながに……

この資料は、フロッピーにしても、プリントしてもかまいません。

私の代わりに、仲間にも渡して下さい。

多くの方々の目にとまり、自由に使われることが願いです。

陸前高田市気仙町字町 62
菅野勝郎

前衛の動き

前衛の「動き」を分解すると

ネットプレーの準備をするための「動き（ポジションどり）」と

ネットプレーをするための「動き（モーションから「静止も含む」ボレーやスマッシュをする）」とに分けることができます。

- (2) のボレーやスマッシュは、前衛の基本プレーとして日頃意識的な練習が行われ、その技術や練習方法は数多くありますが、
- (1) の「ポジションどり」については、初心者・中級者の頃の練習にはほとんどなく、上級者になっても基本プレーの練習や、ゲームの陰に隠れてしまい、取り上げて練習していないのが現状です。

毎日の練習で身に着けたせっかくのすばらしいボレーも、相手打球に、自分の位置が合わなかったり、スタートの位置が悪かったりして、活用出来ないでいる中学生・高校生を見受けます。

ポジションどり

「ポジションをとる」ということは、

ラリー中の、ボールの位置やスピードに合わせてたり、相手後衛の動きに合わせてたりしながら「動くこと」です。

動くこととはある位置からある位置へ移動することです。言い換えれば、動くこととは位置の移動です。

ポジションのとり方は、

ラリー中のボールの位置に対して前衛がどこにいるか？
相手打球者の打点に対してどこの位置にいるか？ということです。

作成のきっかけ

「ポジションどり」が身につかない理由に、

ポジションどりの練習をする「決まったルール（方法）」がない（？）からです。

複雑かつ繊細な「動き」を、文字で表現することはどだい無茶ですが、

ポジションどりについて

「前進と後退」の前後移動と

「左と右」の横移動に「分解」して解説・説明します。

B 資料を読むにあたって

資料の中で、説明のために用いている用語や独自の名称について説明します。

1. ベースラインの8分割

ベースラインの長さ(ネット上のサイドラインとサイドラインの長さ)の10.97mは、サイドラインとサービスサイドラインの長さ1.37mで8等分されます。 図2

$$10.97m \div 1.37m = 8$$

片方のサービスコートは3等分されることとなります。 図3

2. 補助ラインの設定

前衛のポジション「位置」の説明をより具体的に表現するために、テニスコートあるラインを利用して新たに補助ラインを設けます。

各ラインを「延長」したり各ライン間を2分の1、3分の1、あるいは4分の1に「分割」する線を引きその線と線との「交点」や「範囲」を「位置」として表現しています。

「たて」に補助ラインを設定

図 3

ベースラインやネットを8分割した線

特にサービスコートのネット上でセンターラインとサービスサイドラインを2分割した

線と3分割した線は、前衛の位置として頻繁につかわれます。

図 26 図 27 図 28

2分割した線は「限界線」と呼んで使います。

図 14 図 16

「よこ」に補助ラインを設定

ネットとサービスラインを2分の1、3分の1、4分の1に分割した線

2分割した線

「後退ライン」と呼ぶ 色で説明するために青の線としたこともある。

図 33

= 前衛が後退する時の目安にする =

4分割した線

「前進ライン」と呼ぶ 色で説明するために赤の線としたこともある。

図 34

= 前衛が前進する時の目安にする =

相手コートの「前進ライン」から、後ろのコートを「前のコート」と呼び、
(赤のコートとしたこともある)

図 35

自分コートの「前進ライン」から、後ろのコートを「後のコート」と呼び、
(青のコートとしたこともある)

図 36

3分割した線は、2分割・4分割ではネットに近すぎる、遠すぎると思われるレベルの時に活用してください。

3. テニスに現れる主な陣形 (ラリーの型)

テニスのラリー (打ち合う型) には

後衛 (主にベースラインで打つプレーヤー) 同士がお互いにネットに向かってコートの右側においてラリーする型 「クロス」と呼ぶ。

図 5

後衛 (主にベースラインで打つプレーヤー) 同士がお互いにネットに向かってコートの左側においてラリーする型 「逆クロス」と呼ぶ。

図 7

後衛同士が、コートの同じサイドライン側においてラリーをする型を「ストレート」と呼びますがこの時、

コートの右側を使っているプレーヤー側を「右ストレート」と呼び

図 9

コートの左側を使っているプレーヤー側を「左ストレート」と呼びます。

図 11

そして、 の型からセンターマーク側に寄った型があります。

図 6 図 8 図 10 図 12

4. ベースライン上の打球位置 (打点)

無数にある打点をベースライン上を分割するそれぞれの点 (a~k) の 11ヶ所にしました。

図 13

この資料の説明では、ボールが

浅い・深い 高い・低い 速い・遅い 等の球質には触れません。

5. 3つの打球範囲と死角と限界線

テニスに現れる主な陣形の3つのパターンから、打点と打球範囲を3ヶ所取り上げて表現します。

図 14 図 15 図 16

打球範囲の決め方

サービスラインを両サイドラインに延長 (赤線) します。

この交点と打点を結んだ線の内側が打球範囲となります。

死角

ネット(高さ)と打球範囲(サイドライン)があることによって、コートに打球が入らない部分が出来ます。

打球範囲の外側に出来る三角形の部分(緑)が死角になります。

この死角には、通常のストロークを打点 $c \cdot i$ から打った場合ボールは入らないという意味です。

そこで、相手打点($c \cdot i$)からクロス側への打球範囲の線とネットとの交点を限界線(点)としました。

図 14 図 16

限界線はネット上でセンターラインとサービスサイドラインとを2分の1にする線で、相手打点($c \cdot i$)から打つクロスのコースの「端」になり

同じ方向のサイドラインがネットの端ではありません。

ネット上の打球範囲が3分の2になるということをしっかりと意識確認してください。
打球範囲や死角についての理解と活用は、ゲームにおいて重要な役割を果たし、
基本技術を何倍にも活かせるもう一人のよきパートナーになります。

6. 打点と中央線

中央線は それぞれの打点(図 13 a ~ k)と自分側のセンターマークを結んだ線。
(ここでは、 $c e g i$ の4点) 図 17~ 図 20

(実際の打球範囲の中心線とは違います。)

自分側のセンターマークと結んでいるので、

相手打点が、相手センターマークの左側であれば

中央線はセンターラインの左側にあり

図 21

相手打点が、相手センターマークの右側であれば

中央線はセンターラインの右側になります。

図 21

前衛のポジション決定は

この中央線を目安にして前衛が立つ位置を決めることになります。

C 前衛の立つ位置を決める方法

前衛(自分)は、ネットから1.6m離れた「前進ライン」に立つ。

(コートに線を引く、あるいは目印を置く)

図 22

相手後衛打点と、自分のコートのセンターマークを線で結ぶ。(中央線)

実際にロープを使用する。

図 23

自分の後衛がコートの右側(印)にいれば、ロープを右足で踏む。

自分の後衛がコートの左側(印)にいれば、ロープを左足で踏む。

図 24

ロープ(線)を踏めた位置が、

相手打点に対して正しい位置に立ったことになる。

うしろにいる自分の後衛が、コートの右側にいるか、左側にいるかは、後衛の位置としては、大違いであるが、前衛にとっては、踏む足が「右足」か「左足」かの違いで、立っている位置は、「体一つ」だけの違いなのである。

以下、打点がa~kの何処にあっても、同じ方法 で決めることが出来る。

図 13

相手打点が(C)の時

センターマーク(n)と打点(c)とを線で結ぶ。後衛(印)が右側にいるので、陣形はクロスとなり、右足でロープを踏むと、体は線の左側になる。

図 25

相手打点(c)と反対側(自分のコート)のセンターマーク(n)を線で結ぶということは、長方形 $c f n o$ の対角線 $(c n)$ (中央線でもある)を結んだことになり、ネット上の $(p q)$ は対角線との交点によって2等分されている。

図 25

「前進ライン」に立ち、右足で対角線 $(c \cdot n)$ を踏めば、サービスサイドライン (p) とセンターライン (q) の2分の1の正面に位置したことになる。

図 26

後衛 (印) が右側にいるので、陣形はストレートとなり
右足でローブを踏むと、体は線の左側になる。

図 27

相手打点 (i) と反対側 (自分のコート) のセンターマーク (n) を線で結ぶということは、
長方形 $f i m n$ の対角線 (n) を結んだことになる。

「前進ライン」に立ち、右足で対角線 ($i \cdot n$) を踏めば、サービスサイドライン (l) と
センターライン (q) の 3分の 1 の正面に位置したことになる。

図 28

打点が c の時 (クロス) は、

センターラインとサービスサイドラインの 2分の 1 に

打点が i の時 (ストレート) は、

センターラインとサービスサイドラインの 3分の 1 の前に立てばよい。

結論として (目安)

クロスは 2分の 1 ストレートは 3分の 1 にたて

D あなたに質問します

前衛のあなたに質問します

前衛のあなたと、後衛の (f) さんと 1対 1 の勝負をします。

図 30

f さんは、ベースラインのセンターマークから、全てシュートのボールしか打ちません。
ですから、あなたは、ボレーをするだけです。

質問 1 「 さて、あなたは 図 30」の何番に位置しますか？

次に、f さんは、打つ位置をあなたから見てセンターマークから左側 (c) に
移動しました。

図 31

質問 2 「 さて、あなたはその時 図 30」では何番に位置しますか？

f さんは、今度は打つ位置をあなたから見てセンターマークから右側 (i) に
移動しました。

図 32

質問 3 「 今度はあなたは 図 30」では何番に位置しますか？

一般的な答え方

質問 1 「 センターライン上の

質問 2 「 センターラインから左側に移動し か

質問 3 「 センターラインから右側に移動し か

あなたは、相手後衛の動く方向に合わせて自分も動いて位置をきめています。

後衛のあなたに質問します

質問 4 「 図 30」で相手前衛がセンターライン上の の位置したら

あなたは左のコース・右のコースどちらのコースへ打ちますか？

質問 5 「 図 30」で相手前衛がセンターラインの右側 か へ寄って構えたら、

何処に打ちますか？

質問 6 「 図 30」で相手前衛がセンターラインの左側 か へ寄って構えたら、

何処に打ちますか？

一般的な答え方

質問 4 「 左のコース・右のコースと答えが分かれる。

質問 5 「 自分から見て前衛のいない とは反対の左のコースへ打つ。

質問 6 「 自分から見て前衛のいない とは反対の右のコースへ打つ。

あなたは、相手の前衛の位置によって打つコースを決めています。

皆さんがプレーをするとき、まだボールだけにしか目(意識)がいていません。
前衛・後衛ともお互いに、相手の位置を見て自分の位置(プレー)を決めているということを意識しましょう。

また、見られている、見せているという感覚を利用することが、これからのプレーにとっても大切な要素になります。

E ポジション練習の理解

ポジションどり(ラリー中のネットプレーヤー(前衛)の動き)を、

『前進と後退』の前後の動きと
『左と右』の横の動きに分けて説明します。

前と後ろの動きについては、コート横に区切って説明します。 図 33 図 34

- | | | |
|------------------------|---------|------|
| 1. ネットとサービスラインを2分する線 | 『後退ライン』 | 図 33 |
| 2. 『後退ライン』とネットをまた2分する線 | 『前進ライン』 | 図 34 |
| 3. 相手のコートのうち『前進ライン』までを | 『前のコート』 | 図 35 |
| 4. 自分のコートのうち『前進ライン』までを | 『後のコート』 | 図 36 |

動き方のルール 1

自分の後衛から相手側に打たれたボールの方向は、
後ろ から 前 であるから 『前進ライン』に前進する。
相手から自分の後衛に打たれたボールの方向は、
前 から 後ろ であるから 『後退ライン』に後退する。
この前進・後退の方向は、コースの変更がないかぎりラリーとまったく同じ方向で
センターラインに対しては、

クロスの際は 斜めに 図 45 図 46
ストレートの時は 平行に 移動していることとなります。
図 47 図 48

【理解 1】 前衛は、ラリー中のボールの移動方向(後衛を結ぶ線)と同じ方向に
遅れないで前後せよ。 図 45 ~ 図 48

【理解 2】 相手後衛のいるコートに入れ。

《実際のプレー》

前衛は、ボレーをしない(自分の意思で)・出来ないと判断したら、相手前衛を見ながら『後退ライン』
の位置へ後退する。(シュートボールの時は大きくは動くことは出来ない)

ボールが見えなくなったら、相手前衛から視線を離さず、動きに反応する準備をしている。
(後衛の方を振り向いて見ない)

自分の後衛の打球と同時に、打球する前に相手前衛がボレー・スマッシュのスタートを切ったら
その動きに合わせてホローを(打球コースと落下点)予測・意識している。

目を離すと、このホローが出来なくなる。

自分の後衛の打球音がしても、相手前衛が動かなかつたり、プレーをしても空振りや
届かなかつたりしたら、相手後衛とボールに視線を移しながら、ボールの落下点へ動く(後衛に
合わせて『前進ライン』の位置へ前進する。

自分の後衛の打った球質・スピード・落下点などにより、相手の返球のコースや球質が
予測できたらそのコースにボレー・スマッシュをしに動く。

この『予測・判断』については、ここでは触れないことにします。

予測・判断が出来た状態で、ボレー・スマッシュを毎日前衛の基本練習として練習している。
自分がボレー・スマッシュに動いたが、途中でやめたり、空振りだったり、コースが反対であったり
したら相手前衛を見ながら後退(前進)する。

以下、繰り返す。

前のコート」にボールが入ったら「前進ライン」に前進する。
 後のコート」にボールが入ったら「後退ライン」に後退する。
 とは、《実際のプレー》、のタイミングを指しています。
 練習にあたっては、とても大切な要点となります。

『アドバイス 1』

前衛は、相手打球者(主に後衛)の打点に自分の位置を合わせるのであって、自分の後衛が相手のロビングで右のコートから左のコート(その反対)に大きく移動させられても相手打球者が移動したわけではないので、動く必要はない。

この時は、陣形がクロスからストレートに変わっただけである。

コースが変わった意識と共に、相手が返球しようとするサイド(コース)をしっかりと意識する。

【理解 3】 自分の後衛が動いても、相手が動いていない時は、休め。

『アドバイス 2』

前衛は、相手打球者が自分の後衛の打ったロビングによって、自分の目の前(ネットと直角の目の前)を横切って、どちらか反対側のコートに大きく移動する時は、前衛は、相手後衛に少し遅れながら(視線がセンターラインと平行にならない様に遅れること)次の移動位置(ポジション)まで遅れない(一定の間隔)で行け。

【理解 4】 遅れて、遅れないで行け。

上級者は、この『アドバイス 2』をさまざまに変化させることによって幅広いネットプレーに発展させることができる。…………省略します。

左と右の動きについては、コート縦に区切って説明します。

ポジション練習の理解 へ

(ページ 11)

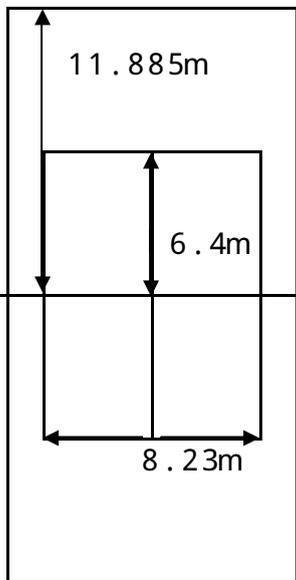


図 1

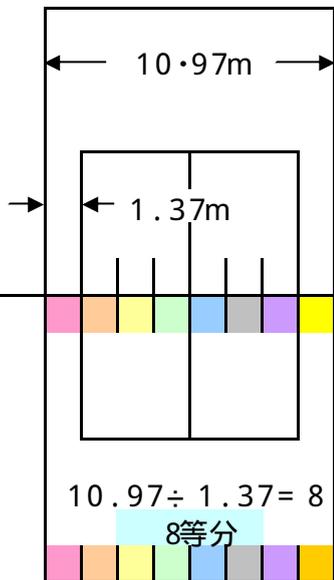


図 2

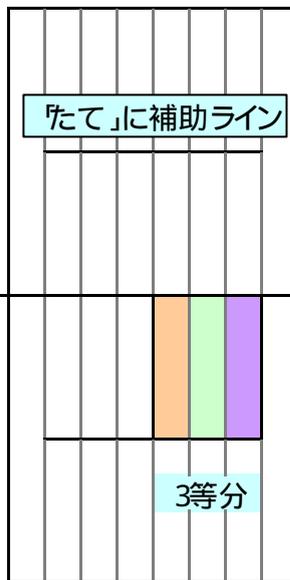


図 3



図 4

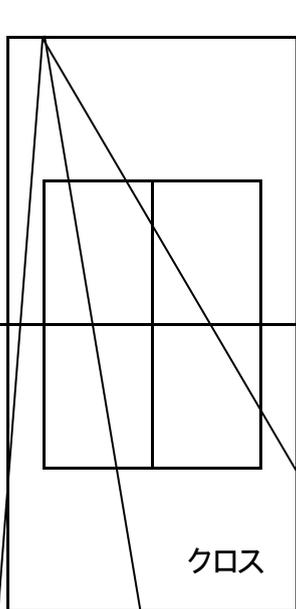


図 5

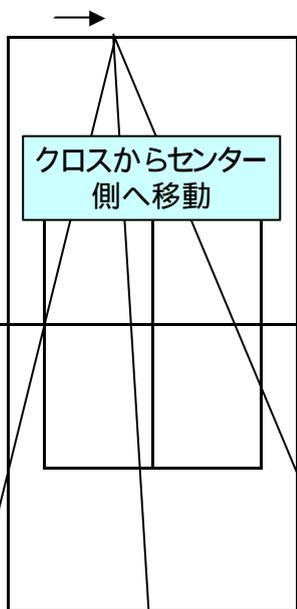


図 6

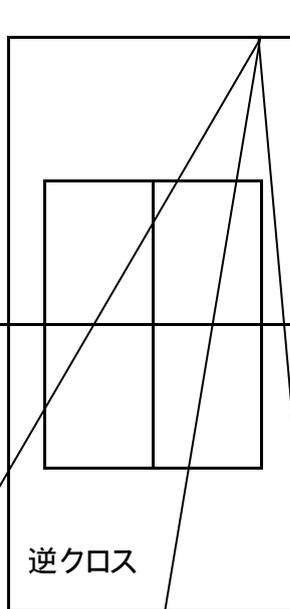


図 7

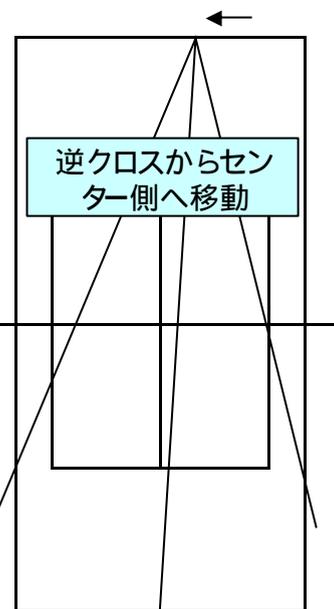


図 8

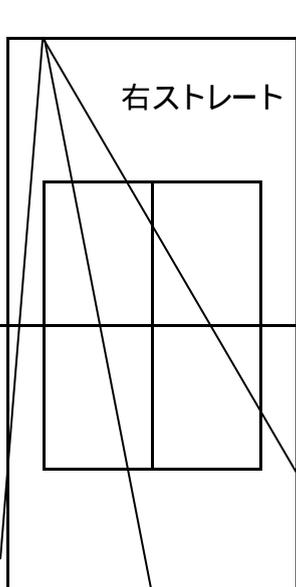


図 9

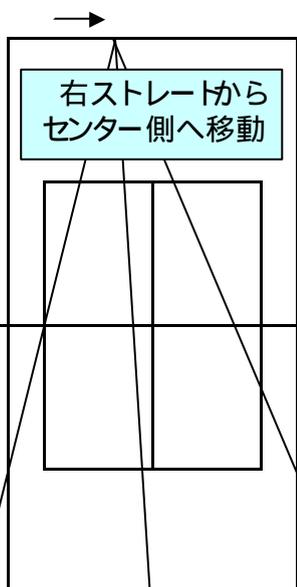


図 10

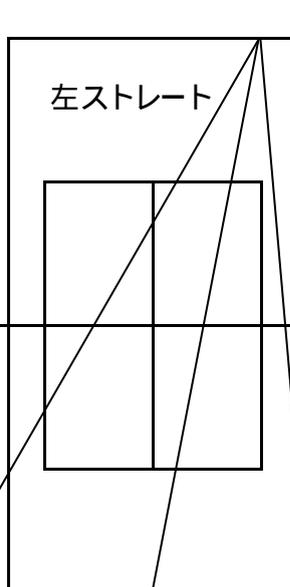


図 11

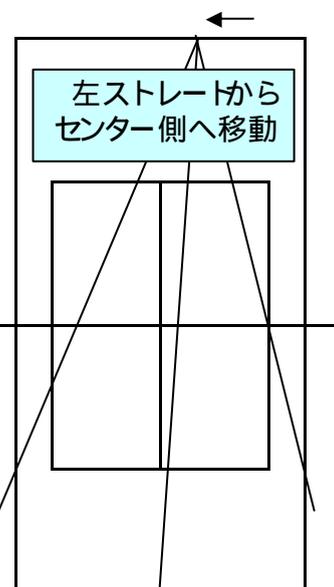


図 12

ベースライン上の打点
a b c d e f g h i j k c

3つの打球範囲 と 死角 と 限界線

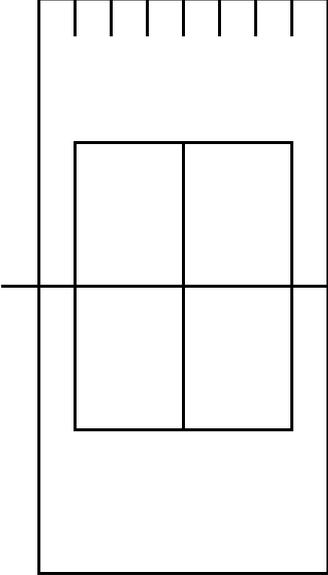


図 13
c

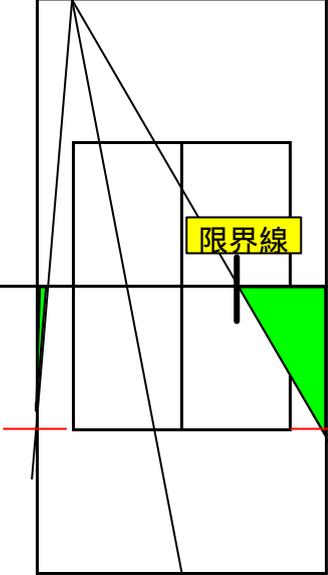


図 14
e

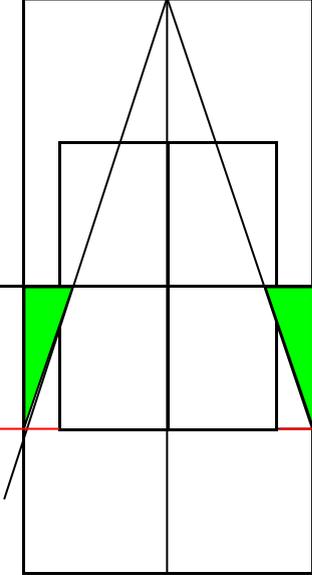


図 15
g

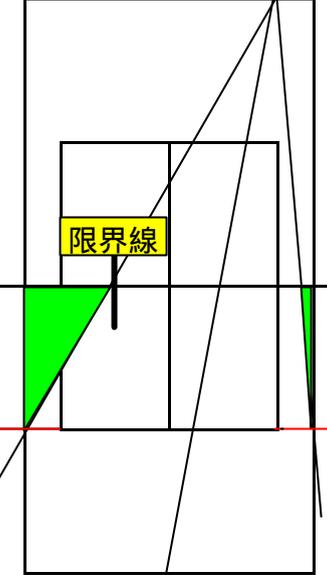


図 16
i

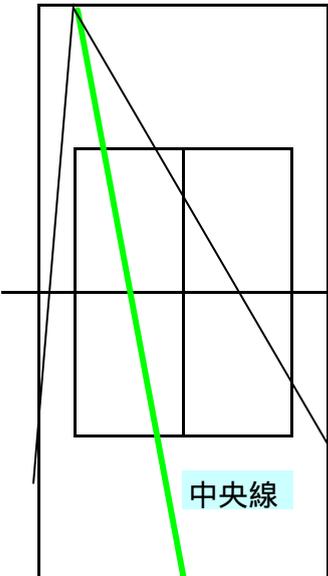


図 17
c e g i

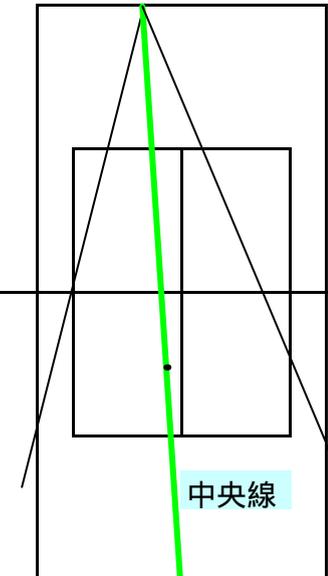


図 18

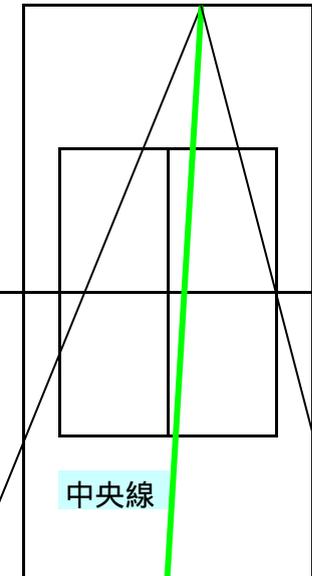


図 19

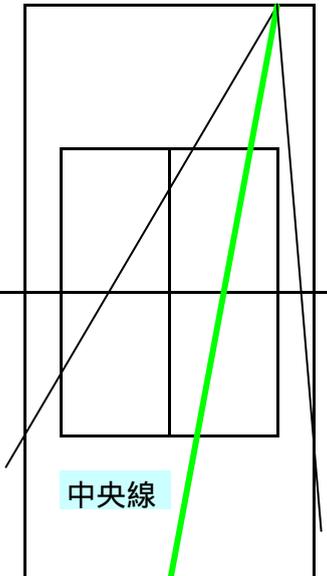


図 20

前衛の立つ位置を決める

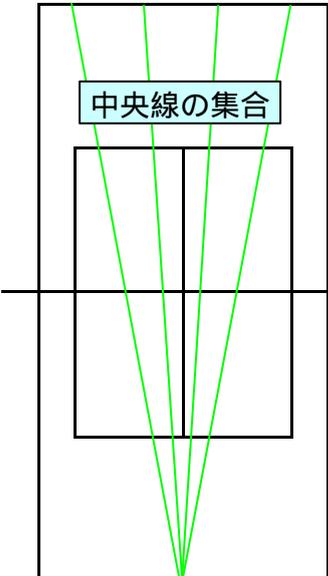


図 21

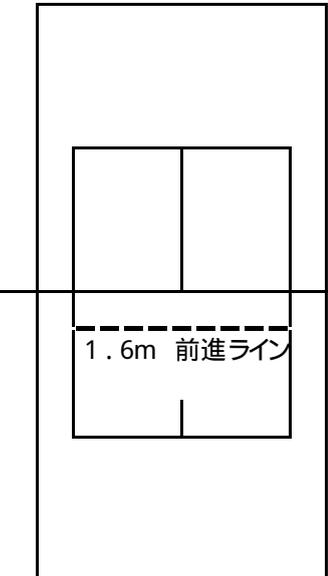


図 22

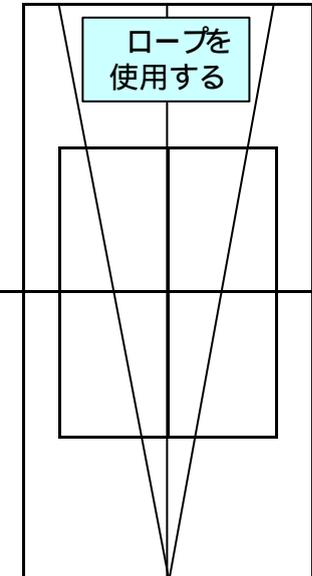


図 23

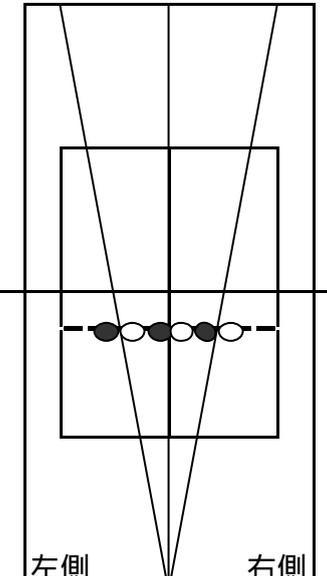
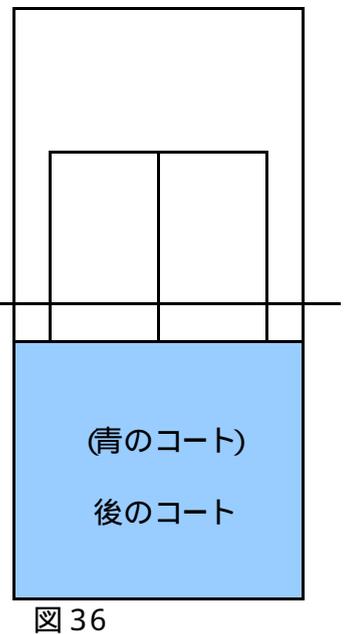
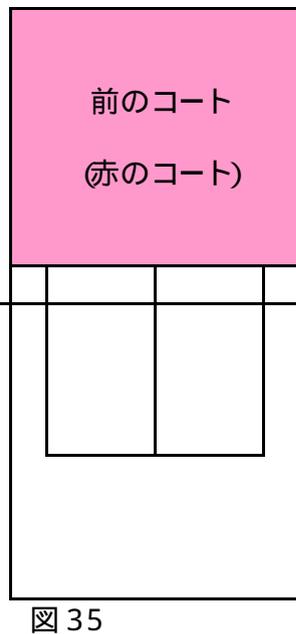
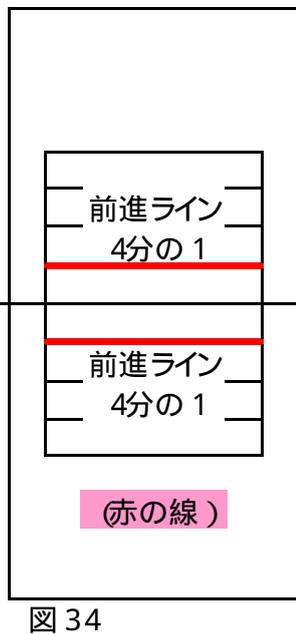
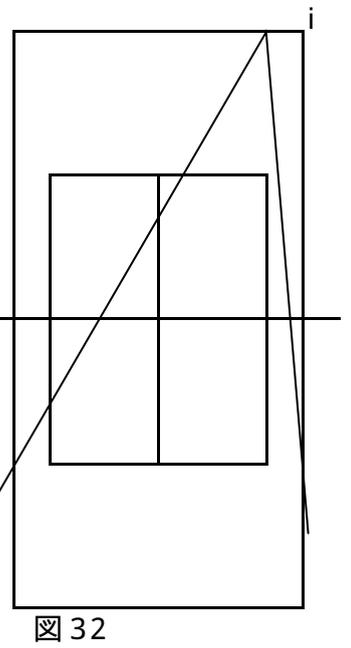
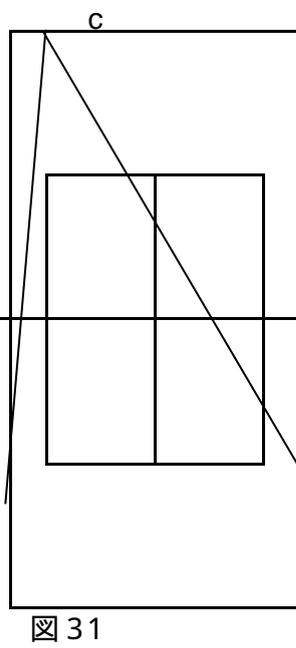
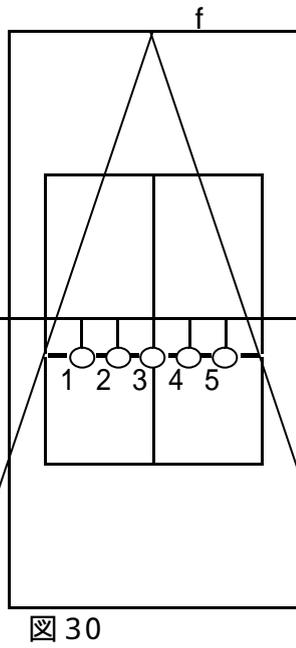
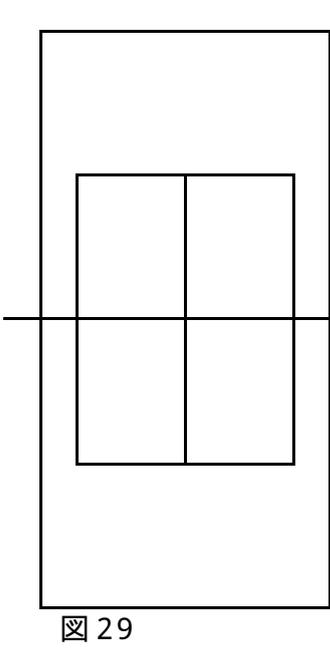
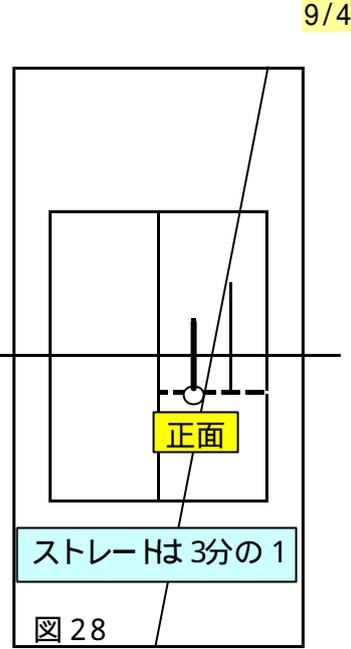
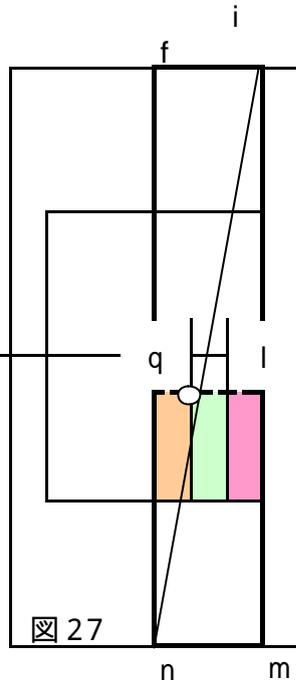
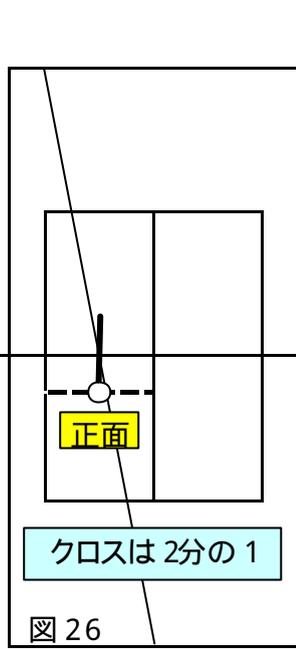
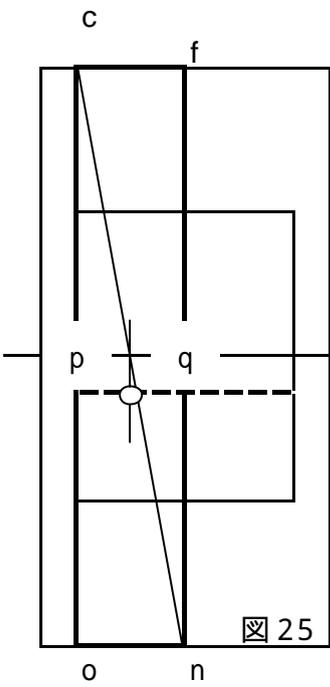
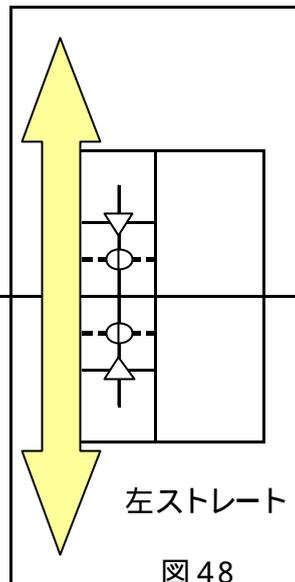
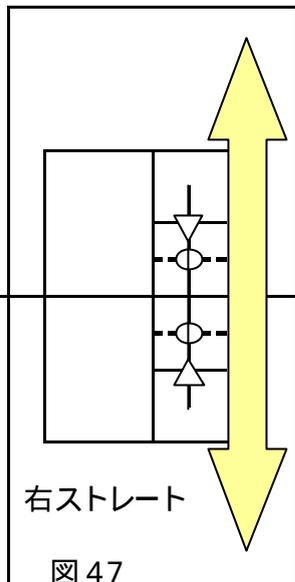
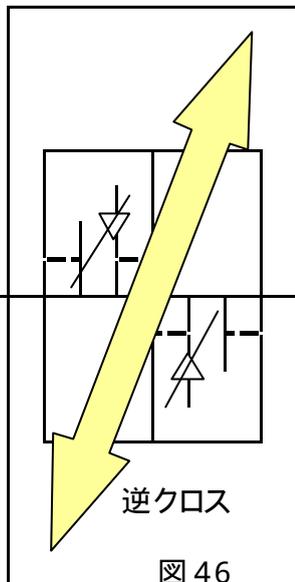
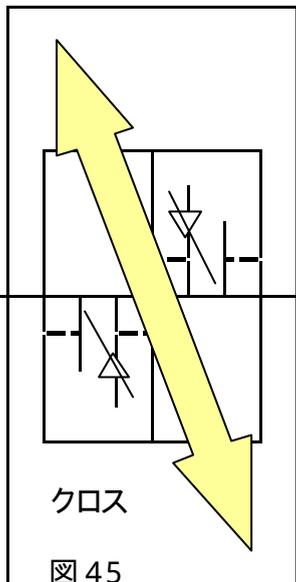
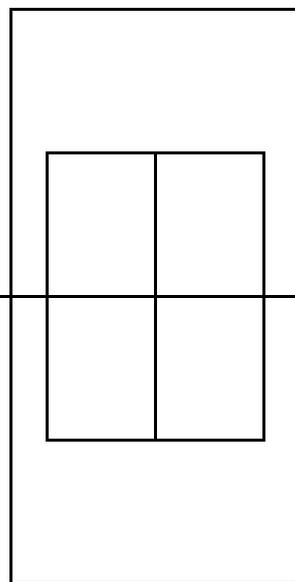
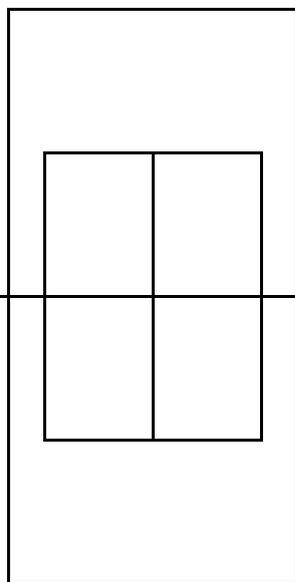
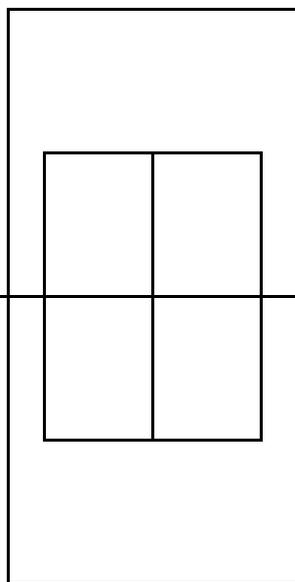
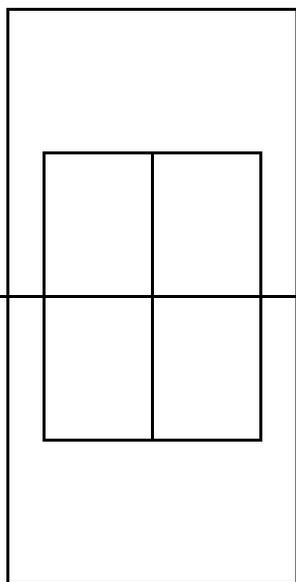
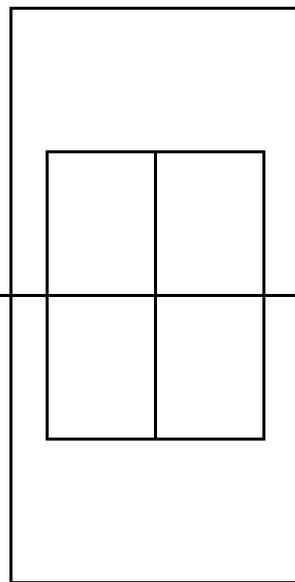
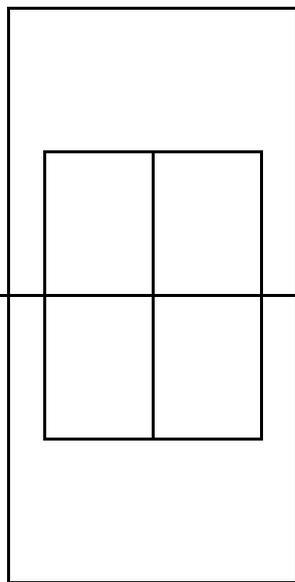
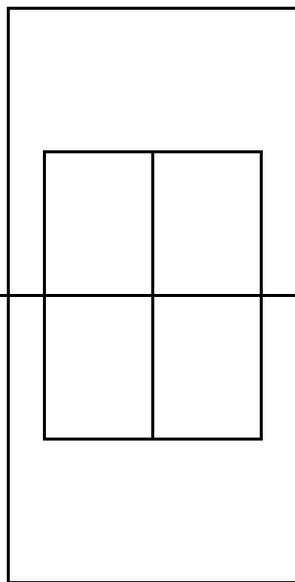
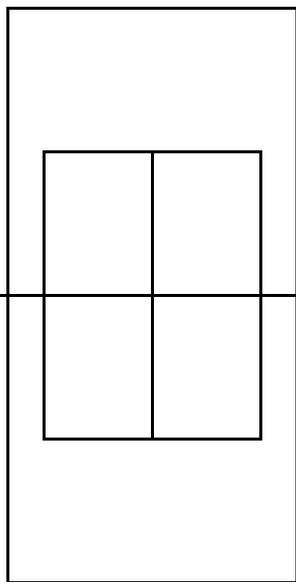


図 24



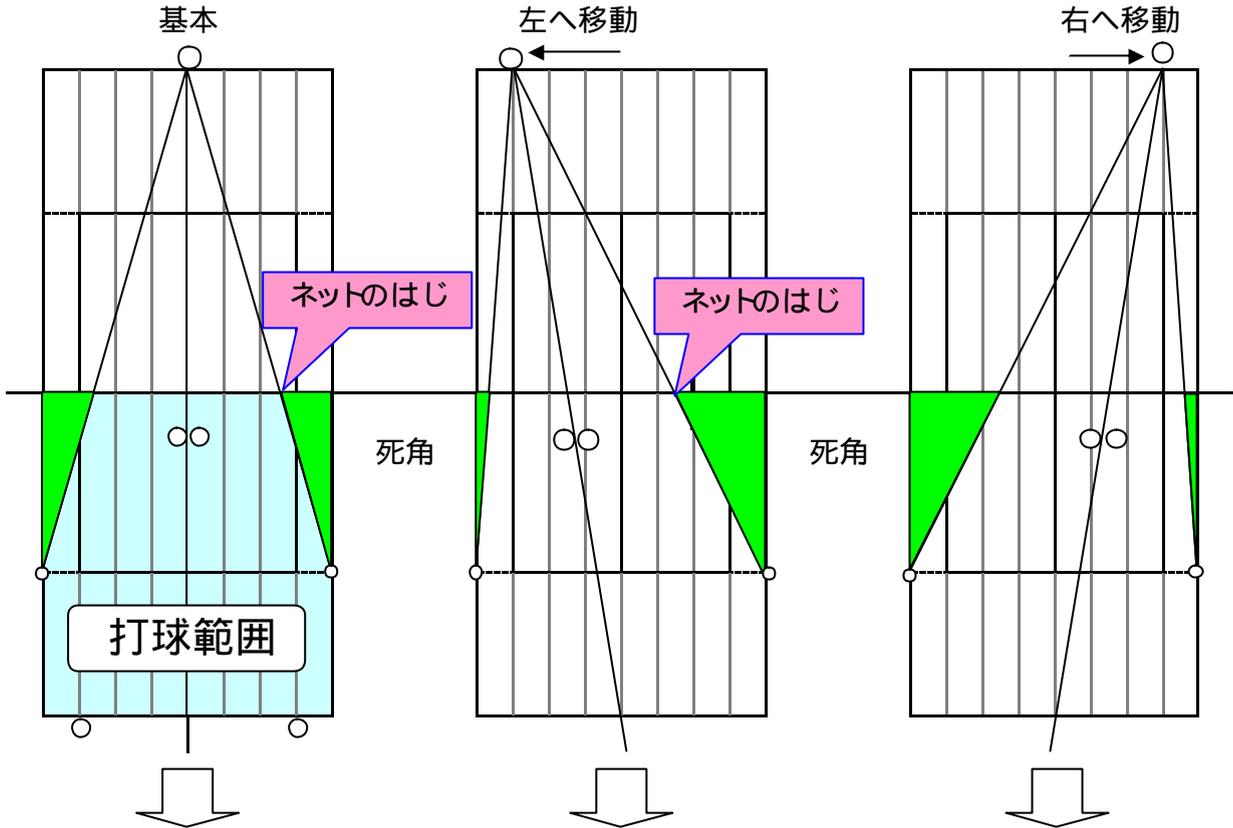


コースを変えない比較的ゆるく時間的に余裕のあるラリーでは、クロスもストレートも打球の方向と同じ方向に「前進・後退」する。

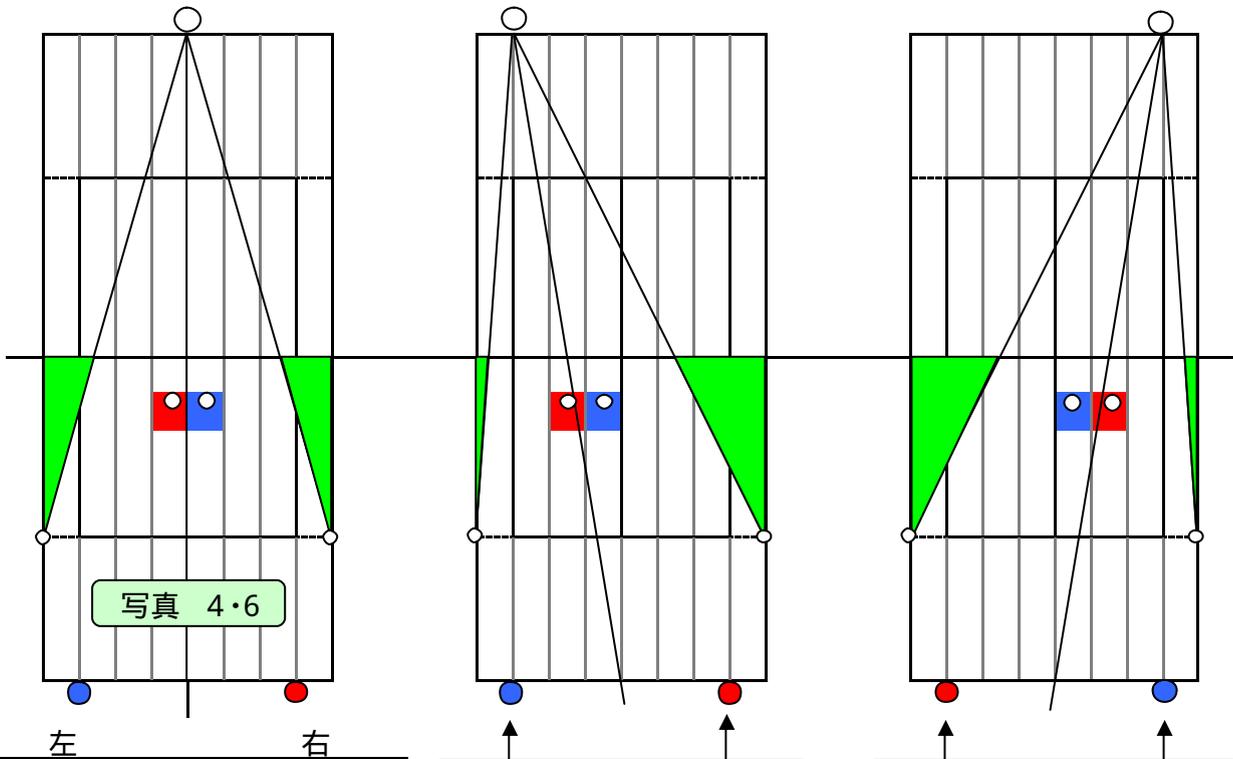


高校生・一般用 (ロープを使用する)

17.8.15



中学生用 (コートのボックスを使用する)



打球範囲の真中を基準にする

後衛が「右後ろ」の時 左に
○ □

後衛が「左後ろ」の時 右に
○ □

4つの基本の陣形			
クロス 写真 7・8	逆クロス 写真 11・12	右ストレート 写真 9・10	左ストレート 写真 13・14

- 4つの基本の陣形を確認する。
- 相手後衛の打球位置をベースライン上にあらかじめ決めておく

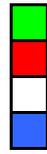
クロス(逆クロス)側から 1~4 にする

- 打点 1 サイドラインの外 (理解だけでよい)
 打点 2 サービスサイドラインの延長線上 「クロス」
 打点 3 センターマーク
 打点 4 サービスサイドラインの延長線上 「ストレート」

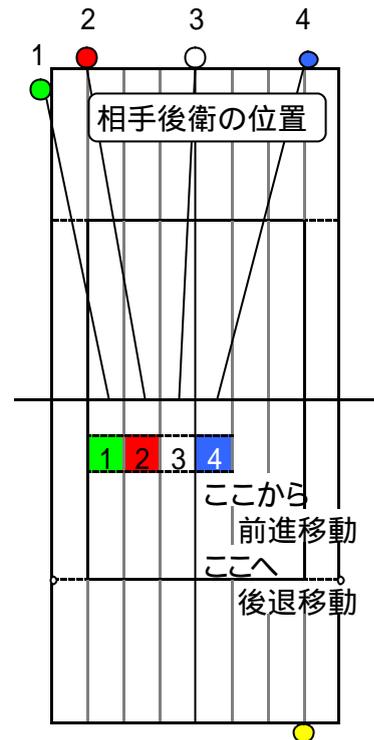


- その時の前衛の位置を決めておく

- 打点 1 に対して 1の位置
 打点 2 に対して 2の位置
 打点 3 に対して 3の位置
 打点 4 に対して 4の位置



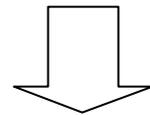
- 補助者は相手コートの2~4のいずれかの番号をいいながら打球
 練習者(前衛)は落下点に合う番号をいいながら
 モーション位置に前進移動する。
 ポジション位置に後退移動する。



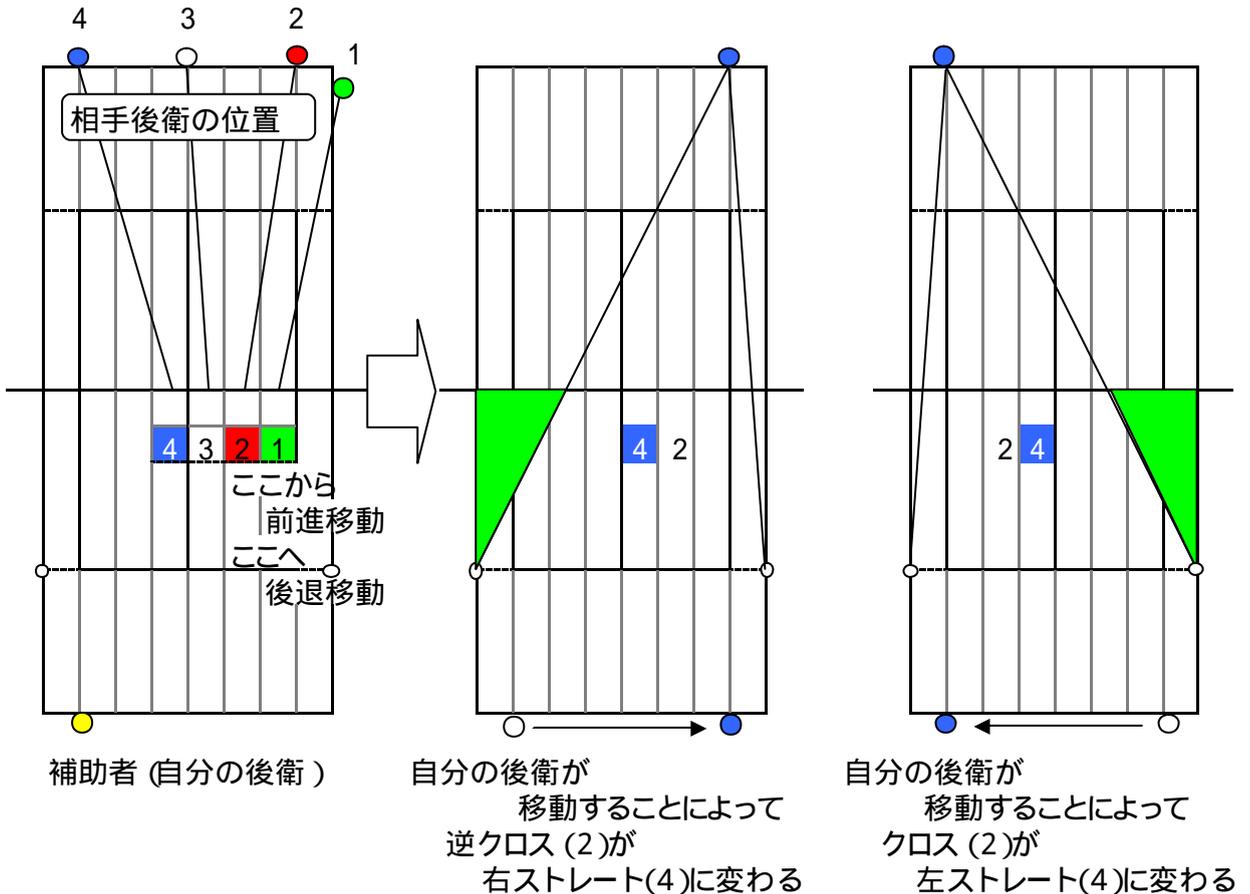
この練習をしながら 通常のボレー練習をするとよい。

補助者(自分の後衛)

- 自分の後衛が動かされた時の位置の移動も行う
 右から左 クロスからストレート
 左から右 ストレートからクロス



- 前進移動・後退移動の練習方法については省略します。



補助者(自分の後衛)

自分の後衛が
移動することによって
逆クロス(2)が
右ストレート(4)に変わる

自分の後衛が
移動することによって
クロス(2)が
左ストレート(4)に変わる

近いボール ・ 遠いボール

1. 使う足 と 順序

近い足 遠い足

踏み出し足 軸足 (インパクト) 着地足 送り足

2. ステップの仕方

ワン・ステップ ・ サイド・ステップ ・ クロス・ステップ

3. 足音とインパクト音のリズム (1~ 3)

タン タ・タン タ・タ・タン タ・タ ~ タン

インパクト = 打球する手と反対足 (原則)

打球する手と同じ足

リズム		ワン	ワン	ツウ	スリー	スリー	フォー
-----	--	----	----	----	-----	-----	-----

1	近いボレー	ワン・ステップ	タン
---	-------	---------	----

2	近いボレー	サイド・ステップ		タ	タン	有
---	-------	----------	--	---	----	---

3	遠いボレー	クロス・ステップ		タ	タ		タン	タン	有
---	-------	----------	--	---	---	--	----	----	---

軸足

着地

使う足と インパクト		近い 方の 足	イン パク ト	遠い 方の 足	近い 方の 足	イン パク ト	送り 足	イン パク ト	遠い 方の 足	送り 足
---------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------	---------------	---------------	---------

1 近いボレー	2 近いボレー	3 遠いボレー
ワン・ステップ	サイド・ステップ	クロス・ステップ
右 (タン)	左 (タ) 右 (タン)	左 (タ) 右 (タ) インパクト左 (タン)

サービス・レシーブの時の4人のプレイヤーの位置を「基本位置」として表現しました。

「ねらい」 A ~ E をサービス・レシーブの時の基本位置として覚え、そこへ位置する理由と目的を理解する。

- 「注意」
- 1 位置が悪ければ、身に着いた技術も動きも「役立てることが出来ない。
 - 2 図1の E (前衛)と図2の E (後衛)は、パートナーのレシーブが相手にボレーされた時、それを拾うことを第一の役目とすること。
 - 3 初心者・中級者の E は、前進や後退のタイミングが早すぎないように注意したい。

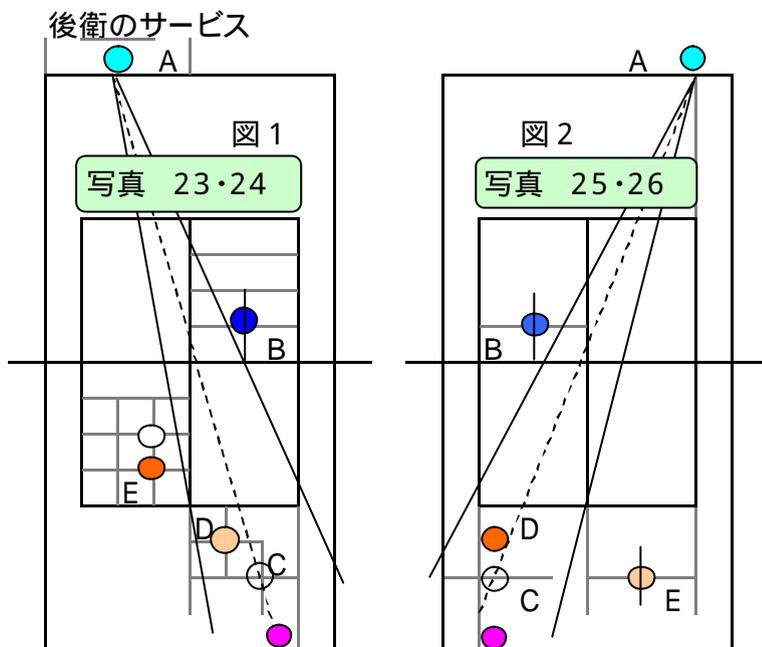


図1」 後衛のサービスで
後衛のレシーブ

- A サーバー (後衛)
- B サーバーの前衛
- C レシーバー (ファースト)
- D レシーバー (セカンド)
- E レシーバーの前衛

図2」 後衛のサービスで
前衛のレシーブ

- A サーバー (後衛)
- B サーバーの前衛
- C レシーバー (ファースト)
- D レシーバー (セカンド)
- E レシーバーの後衛

図1」 の位置についての説明

- A = サイドラインとセンターマークの2分の1。
- B = サービスサイドラインとセンターラインの2分の1で = ネットとサービスラインの4分の1。
- C = サービスラインとベースラインの2分の1で
= センターラインの延長線上とサービスサイドラインの延長線上の3分の1。
- D = サービスラインとベースラインの4分の1で
= センターラインの延長線上とサービスサイドラインの延長線上の3分の1。
- E = ネットとサービスラインの4分の1で = サービスサイドラインとセンターラインの3分の1。

図1」 に位置する理由

- A = サービスをミドルに入れるためには、ミドル寄りから打った方が入れ易い。
= 相手のレシーブに備えて F ハンドを広くしておく
= 前衛側のプレー (バックハンドやロビング) がしやすい。
- B = 攻めと守りのバランスがよい。
- C = F ハンドと B ハンドのバランスがよい。
- D = ほとんど F ハンドで打つことが出来る。
- E = レシーブをボレー・スマッシュされた時にホローしやすい。
= 中央からモーションをおこすことが出来、クロス・ストレートへ移動し易い。
= 早くネットに着くことが出来る(2分の1の時)

図2」 の位置についての説明

- A = サービスサイドラインの延長線上。
- B = サービスサイドラインとセンターラインの2分の1で = ネットとサービスラインの4分の1。
- C = サービスラインとベースラインの2分の1で = サービスサイドラインの延長線上より右側。
- D = サービスラインとベースラインの4分の1で = サービスサイドラインの延長線上より右側。
- E = センターラインの延長線上とサービスサイドラインの延長線上の2分の1。
= サービスラインとベースラインの2分の1。

- A = 相手レシーブが逆クロスに来ることが多いので、B ハンドを狭くする。
- = センターと前衛頭上のホローも考え、サイドラインに寄り過ぎない。
- B = 図1に同じ
- C = 図1に同じ
- D = 図1に同じ(バック ハンドを使えるひとは、もっと右側の位置になります。
- E = レシーブをボレー・スマッシュされた時にホローしやすい。
- = ミドルとストレートの2つの返球に備えることができる。
- = 早くベースラインに下がること出来る。

前衛のサービス

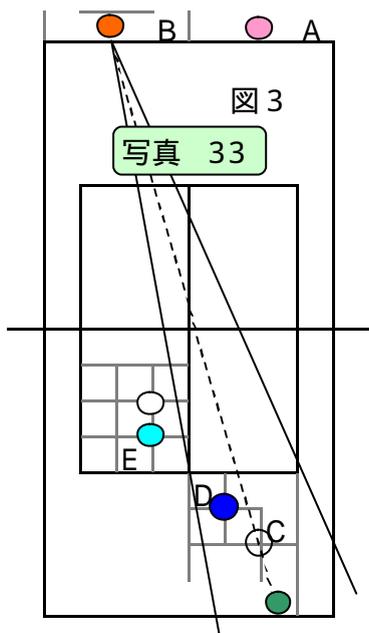


図3」前衛のサービスで後衛のレシーブ

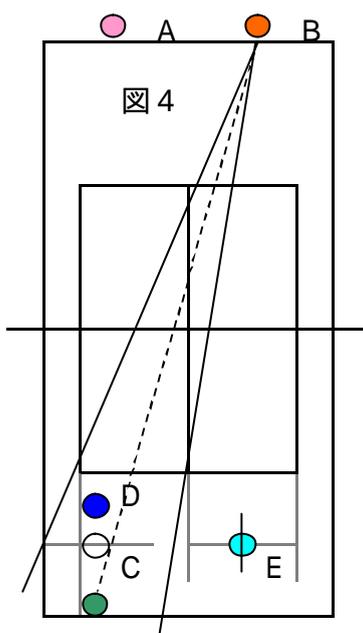


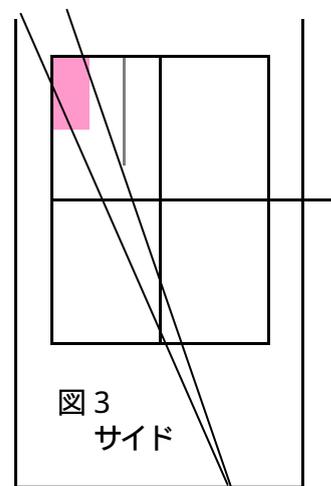
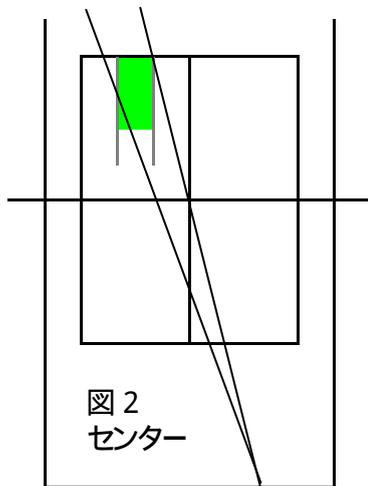
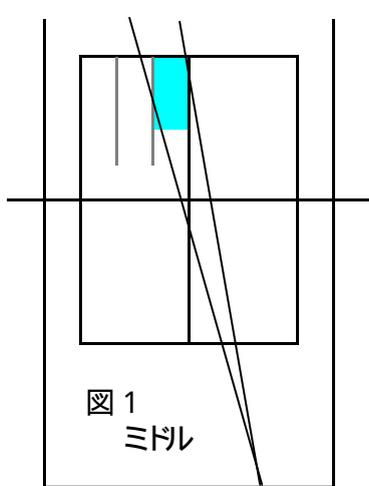
図4」前衛のサービスで前衛のレシーブ

説明と理由は 省略します

上級者は自分のレベルで位置を変更して下さい。

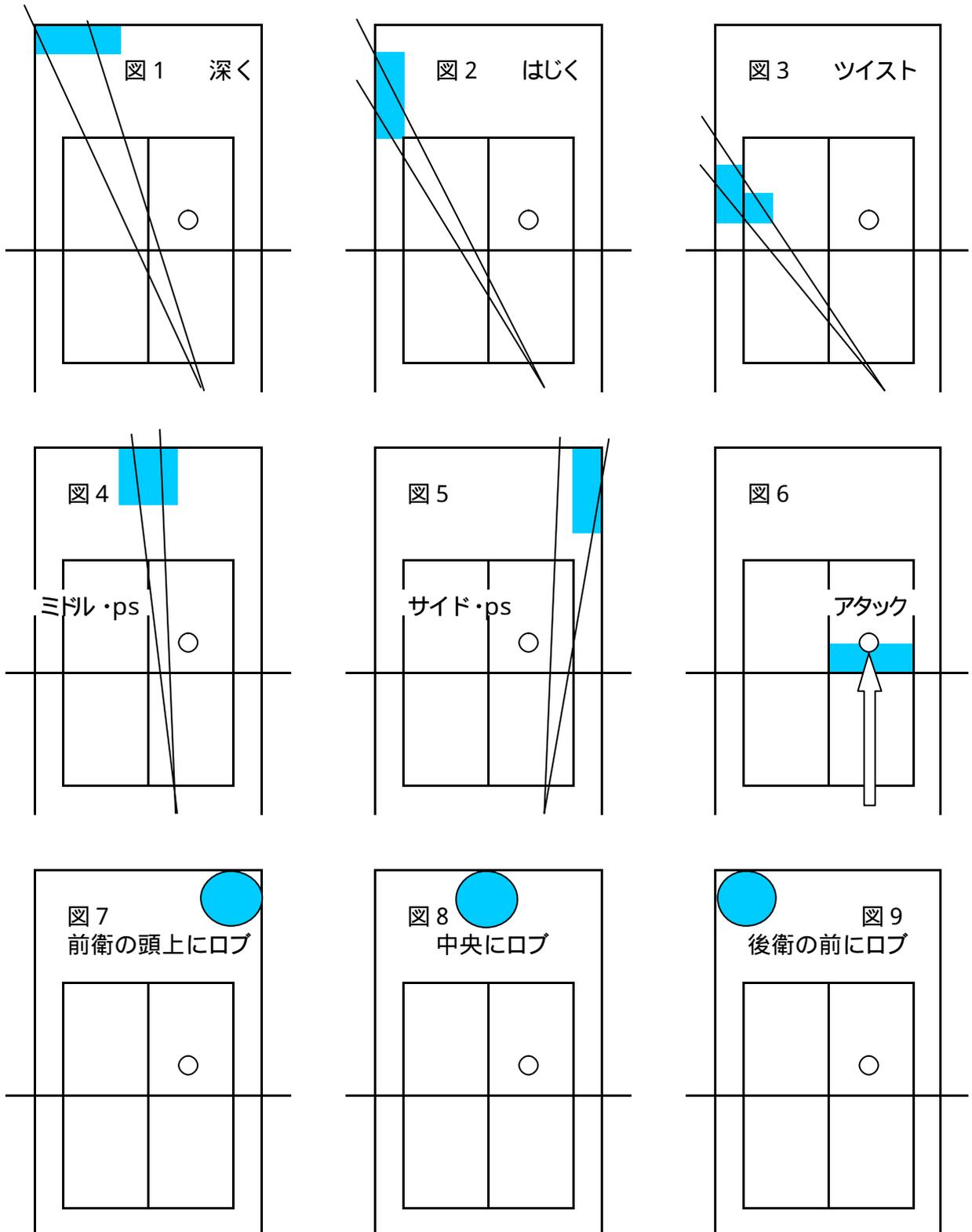
(B) サービスのコース

サービスのコースを 図1 ~ 図3 のパターンに表現しました。



ねらい」 単に サービスコートに入れる ということに留まらず、意識的な打ち分けをする。
スピードボールの誘惑に負けぬこと。

レシーブのコース (種類) を図 1 ~ 図 9 のパターンに表現しました。(前衛側は逆になる)



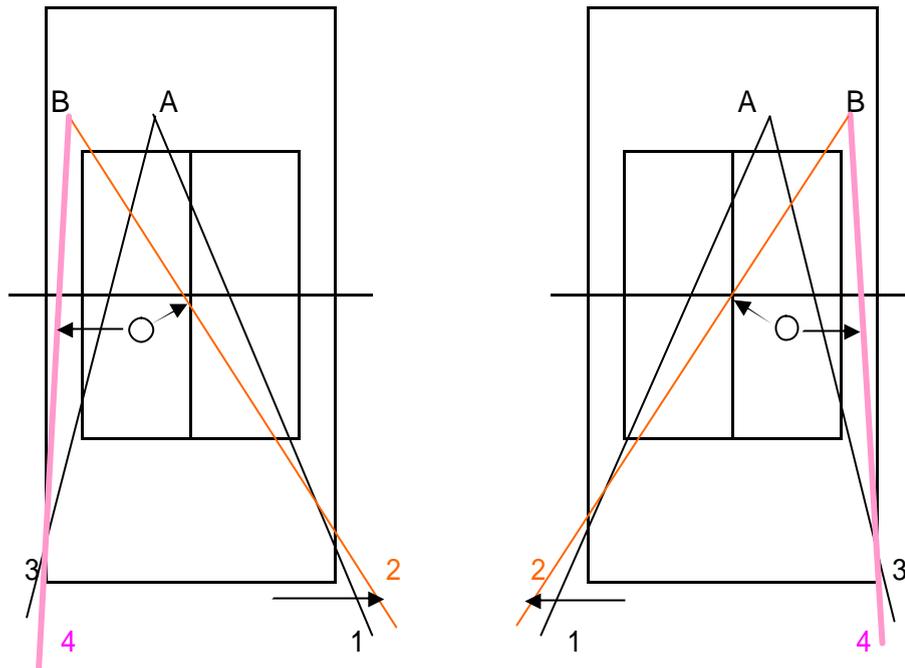
「ねらい」 レシーブは 攻撃する。

どのようなサービスにでも反応して、サービスにあう 目的のあるレシーブを打つ。

- 1 サービスの球質と落下点に反応してレシーブを打つ。
サービスに合わないレシーブを選択することは、選択時点でレシーブミス確立が高い。
- 2 幅のあるレシーブを打てるという意識の拡大をはかる。
- 3 セカンドサービスに対して能動的意識でプレーする。

サービスに合うレシーブを覚える

ねらい」 サービスのコースによって、相手レシーバーの返球が、サーバー側にどのような利害をもたらすかを理解する。



サービスのコース	レシーバー側			返球 (サーバー側)	
	位置	視覚	プレー	後衛にとって	前衛にとって
ミドル	A コートの中	ミドルが あいて見える	ミドル ps	1のコースは 近い	1のコースは遠い 3のコースは近い
サイド	B コートのはじ	サイドが あいて見える	サイド ps	2のコースは 遠い	2のコースは近い 4のコースは遠い

注意」 B の位置から打たれた4のコースのボールに対しては、サーバー側の前衛は、サードを守ることすら出来ない。

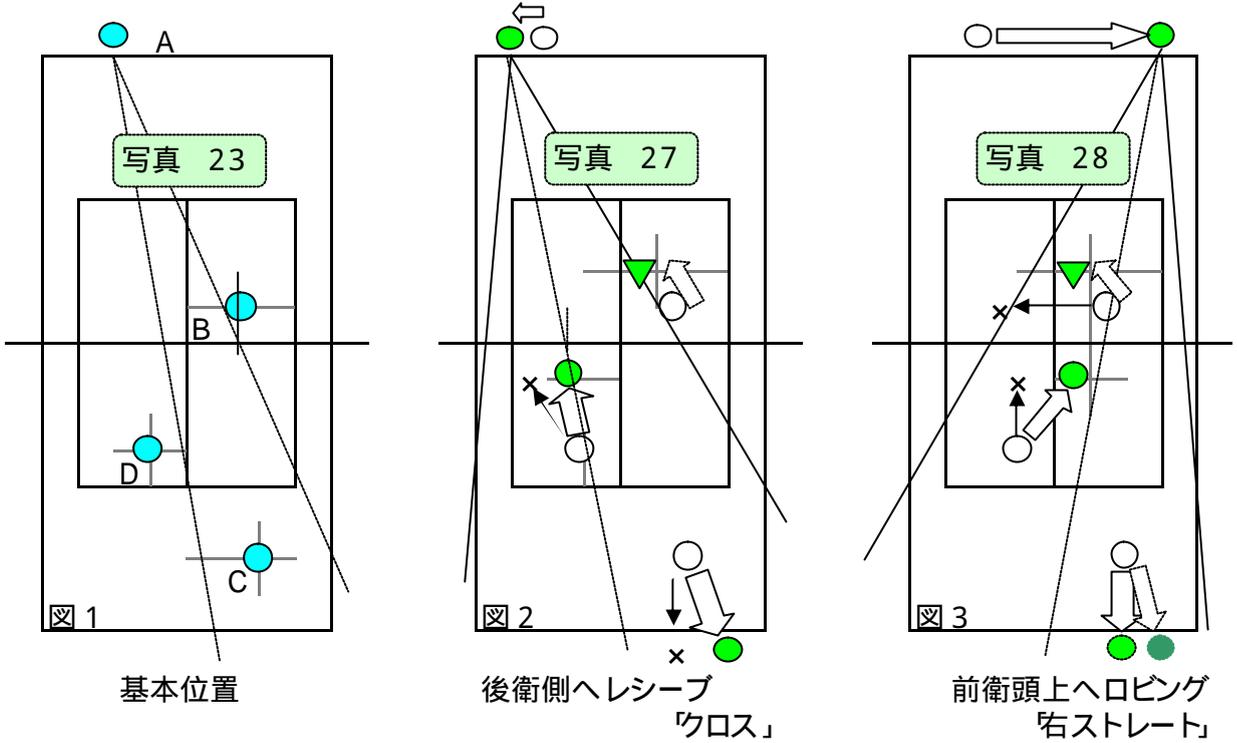
サイドへサービスを打つことには、デメリットもある

(E) レシーブをした後の動き方(ボックス使用)

注意」 ×印方向へは動かないこと。

要領としては、4つの基本の陣形になる様に動いていく

- 1 レシーブ(ラリー)をした後は、どの陣形になるのか。(後衛同士を結ぶとよい)
- 2 ボールを相手が打とうとしているが、直ぐにネットに着けない時は
ハーフで。(サービスラインの中)
- 3 ボールを自分の後衛が打とうとしている時は、
後退ラインで。(ネットとサービスラインの4分の2で)
- 4 ボールを相手が打とうとしている時は、
前進ラインで。(ネットとサービスラインの4分の1で)



説明」

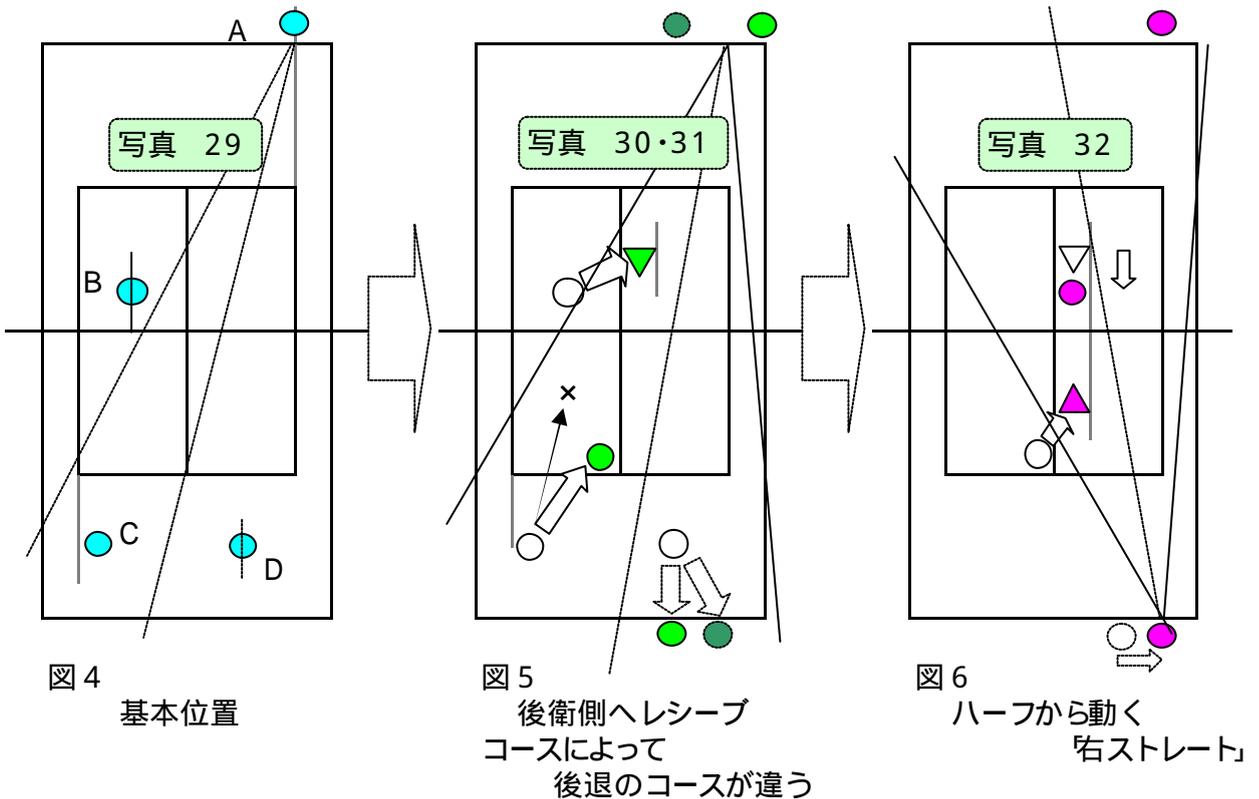
ボックス使用

前衛の や は 後退ラインの位置

- A = 相手レシーブを打ちに行く
- B = ストレートラインで後退ライン
- C = 後衛側のコーナーに後退
- D = クロスラインで前進ライン

- A = 相手ロビングを打ちに行く
- B = ストレートラインで後退ライン
- C = 後衛側ストレートに後退
- D = ストレートラインで前進ライン

後衛サービスで前衛レシーブ後の動き方



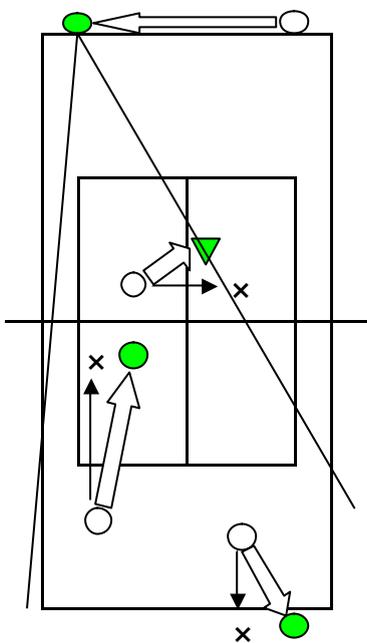


図7 「クロス」
前衛頭上へロビング

図5の説明」

- A = 相手レシーブを打ちに行く
- B = ストレートラインで後退ライン
- C = センターラインに触れるように斜め前進
(ハーフボレーに備える)
- D = 真後ろにさがる
(ミドルとストレートに備える)

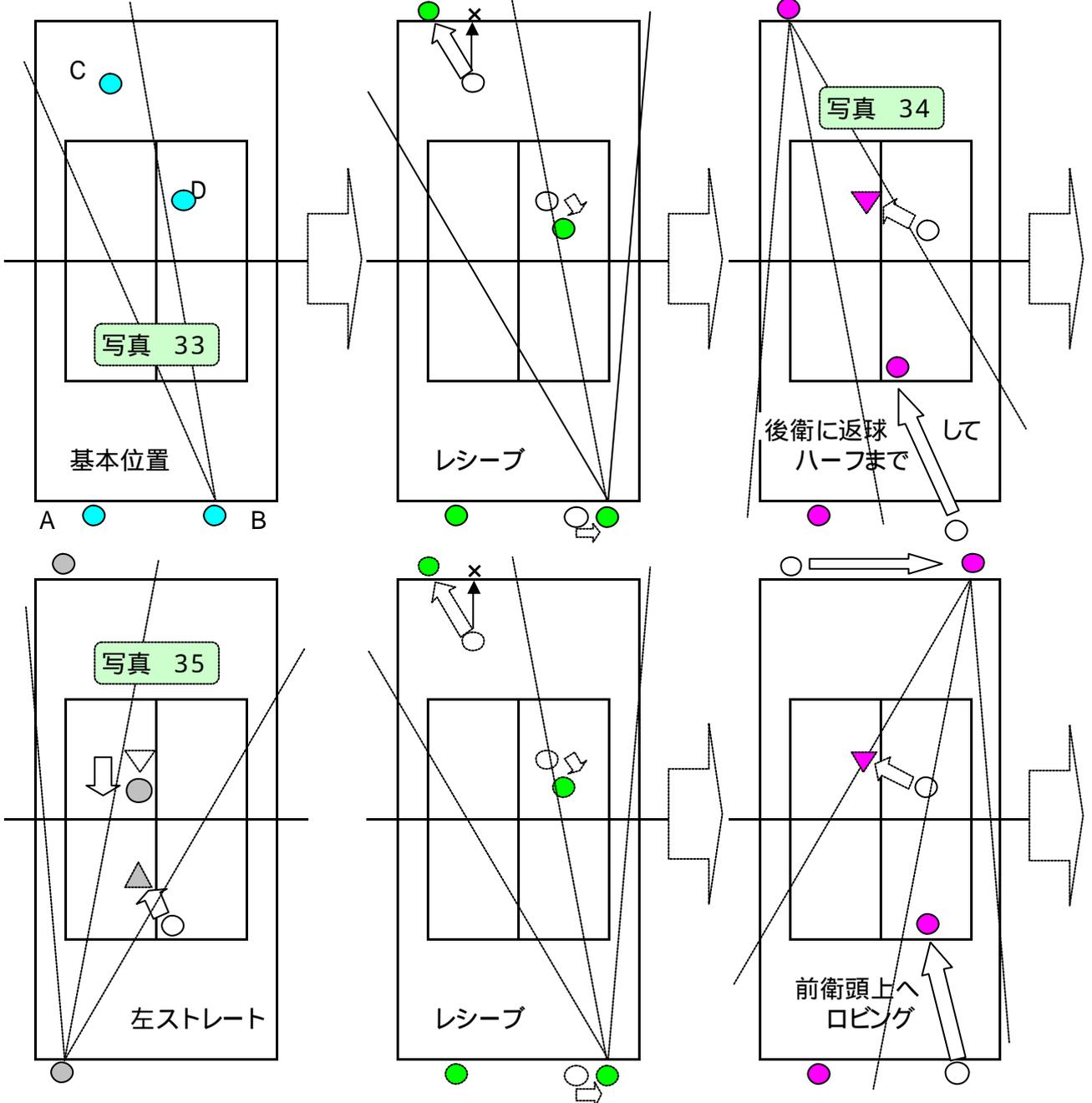
図6の説明」

- C = ハーフの位置から、ストレートラインで後退ライン

図7の説明」

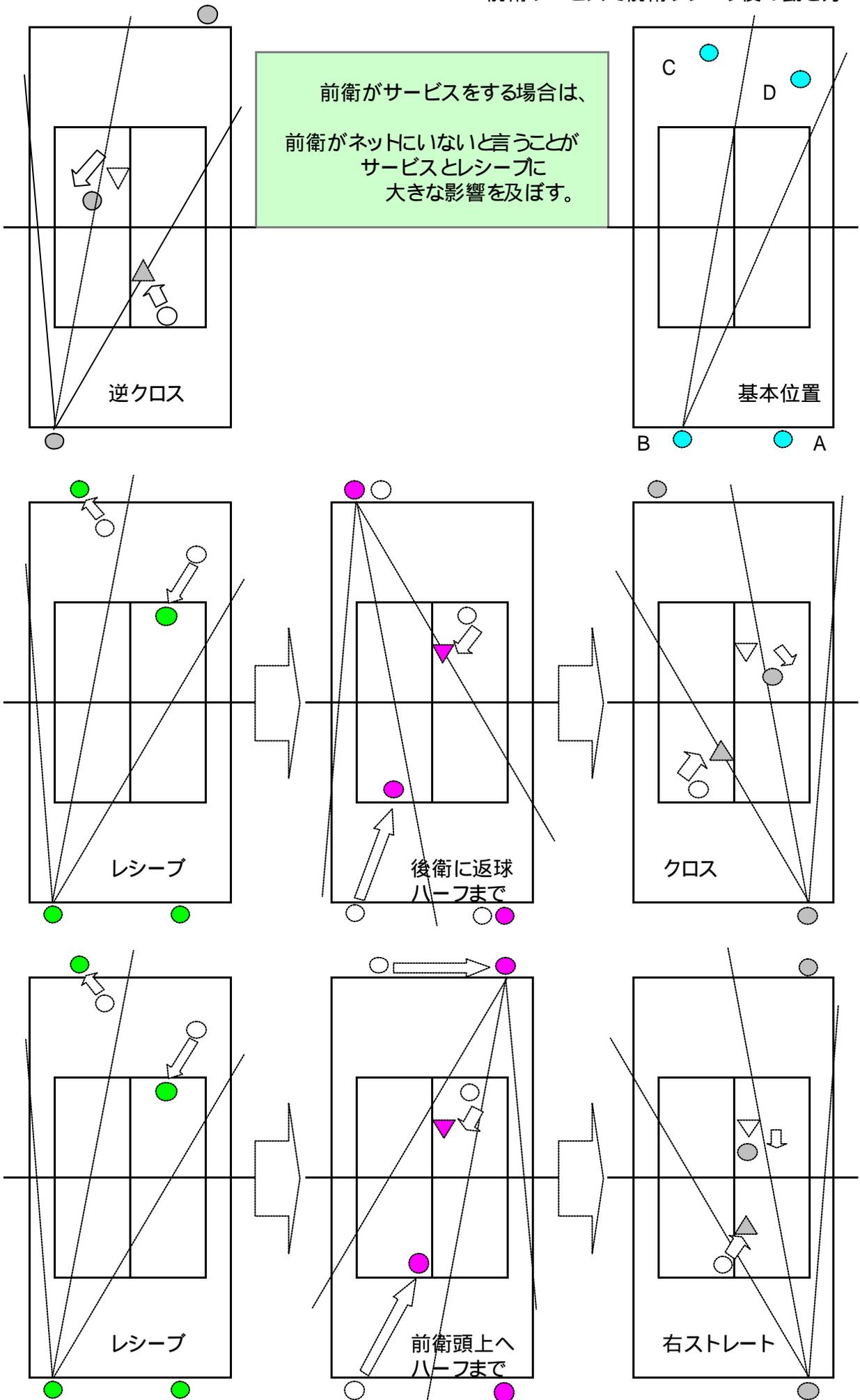
- A = 相手レシーブ(ロブ)を打ちに落下点へ動く
- B = センターラインを越え、後退ライン
- C = クロスラインで前進ライン
- D = 後衛のコーナー側に後退

前衛サービスで後衛レシーブ後の動き方



前衛サービスで前衛レシーブ後の動き方

前衛がサービスをする場合は、
前衛がネットに近いということが
サービスとレシーブに
大きな影響を及ぼす。



1. ゲームの展開としては、

1. スピードボールで打ち合う展開
2. スピードボールで前衛を攻める展開
3. 高さのあるボールで前衛をはめない展開
4. 緩急高低で揺さぶる展開

いろいろな展開があります。 その展開で使われる

2. 具体的な球質は、

1. スピードボールと遅いボール
2. 高さのあるボールと低いボール
3. 浅いボールと深いボール
4. 角度のあるボール

など、いろいろな表現ができます。

3. その中の、スピードボールについて質問します。

あなたは、ネットに立っています。

時速 150km / h のスピードで 12mの所 (ベースライン) から打たれたボールと、
時速 100km / h のスピードで 8mの所 (サービスラインから 1.6m) から
打たれたボールとでは、ネットにいてどちらが速いと感じますか ?

計算すると到達する時間は同じです。

あなたは、スピードボールにどのようなイメージをもちますか ?

あるいは、
 速い 低い 球威がある 近いと怖い
 間がなくタイミングがとりにくい
 プレーが遅れる などいろいろあげられるかと思います。

また、ボールのスピードが遅くても、近い距離から打たれたほうが
ボールは速い。そして時には怖いと感じるものです。

速いと感じるボールとは、

1. 勿論 剛速球のボールもですが、
2. 相手により近い所で打たれたボール、
3. 相手にすぐ返球されたボール と言えるかも知れません。

相手に近い所で打球する・すぐ返球する ストロークとは

4. 基本的な考え方

1. ベースラインから後ろへは下がらないように努める。
2. 後退して一定の高さまで下げて打点にあわせるのではなく、
3. 自分は下がらないで、相手のボールの
 落下点
 球質
 バウンドの高さ
 などにスイング 打点 高さをあわせてスイングする。
 後ろへのフットワークはさげたい。
 自分の軸足は、小刻みには動かさない。
 時間的に余裕がある時は、軸足を少しでも前に置く

5. 基本的な要領

1. バウンドしたら直ぐ打つ。
2. バウンドの頂点にならないうちに打つ。
3. 高い所で打つ。
4. 1～3になるにつれて、打球までに間があったり相手から離れて打つことになったりします。

バウンドしたら直ぐ打つ あるいは 高い所で打つには

バウンド直後に打てるボールは、水平方向に飛んでくるシュートボールである。

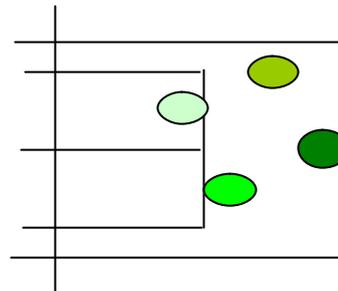
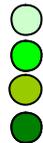
垂直方向に飛んでくる高いロビングは、バウンド直後には打ちにくく、バウンドの頂点付近か、落下するところの高さが打点になります。

しかし、高い打点でのストロークは、ある範囲で打球すると、肘が前に出ず、つまってしまい、遅れたりして、球威が落ちたり、ネットが多くなったりすることがあることも忘れてはいけません。

確認すべき要点

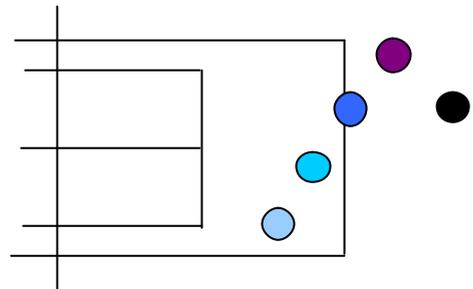
6. 落下点の位置

1. サービスラインの中
2. サービスラインの外
3. サービスラインとベースラインの間付近
4. ベースライン付近

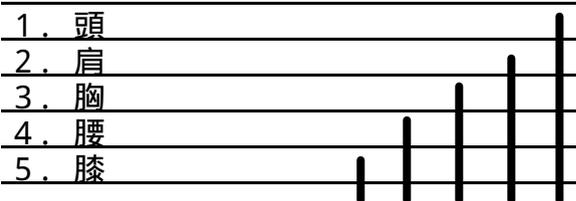


7. 打球する位置

1. サービスラインとベースラインの間付近
2. ベースラインの中
3. ベースライン
4. ベースラインから離れて
5. ベースラインからかなり離れて

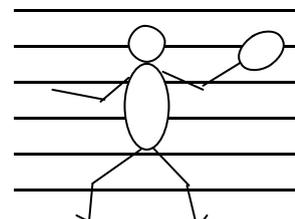


8. バウンドする高さ(自分の身長どの部分までバウンドするのか)

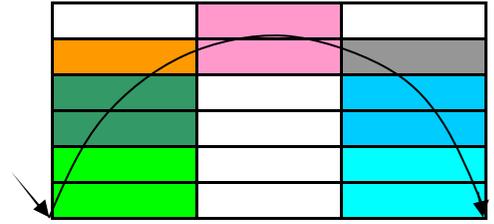


9. 体のどこの高さで打つのか

6. 頭
5. 肩
4. 胸
3. 腰
2. 膝
1. つま先



1. ワン・バウンド直後
2. バウンドの頂点へ 1
3. バウンドの頂点へ 2
4. バウンドの頂点付近
5. バウンドの頂点から 1
6. バウンドの頂点から 2
7. ツウ・バウンド直前



11. 相手の落下点とバウンド

自分のいる位置へ向かって飛んでくるボールの場合とします。

シュートボールが自分の足元付近にバウンドする。

シュートボールが前にバウンドし

自分の体付近ではバウンドの高さが腰から上になる。

自分の体付近ではバウンドの高さが腰から下になる。

シュートボールがはるか前にバウンドし、ツーバウンドしそうだ。

高いボールが前にバウンドし

待っていては間がありすぎ落下してしまう

自分の体付近では、落下するが肩や胸の高さになる。

自分の体付近では、胸・肩・頭の高さまで弾む。

高いボールが自分の体付近に落下し、ショートバウンドでの返球は難しい。

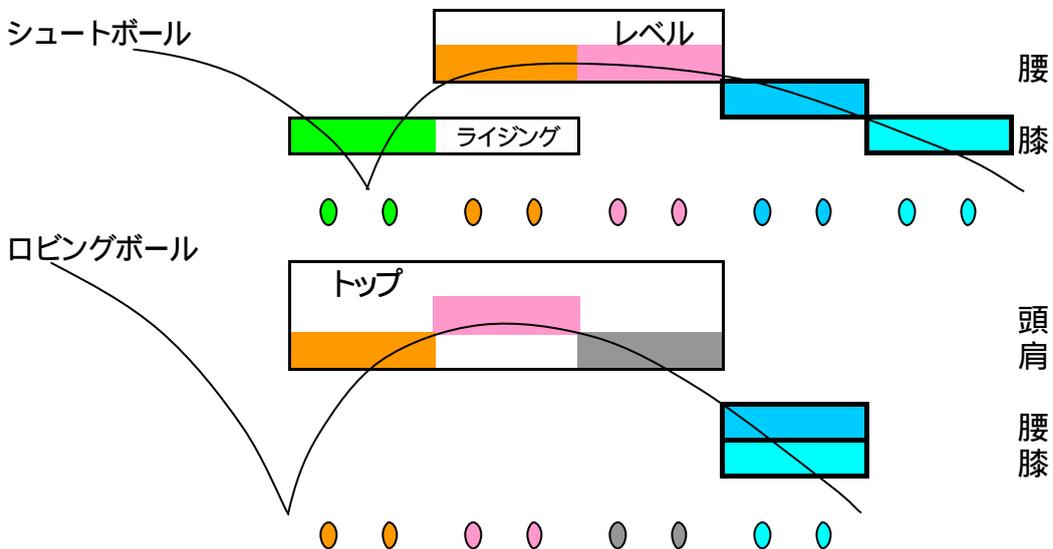
スイングの選択

12. 打ち方 (打法)

ここでの名称は、一般的ではありません。

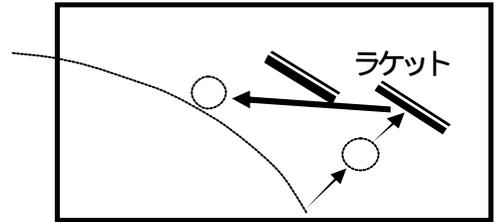
- | | |
|-------------|----------|
| 1. スライスカット | 4. レベル |
| 2. アンダー | 5. トップ |
| 3. スピン・ドライブ | 6. ライジング |

ボールの落下点を基準に、ある一定の高さ(範囲) の打点になるように動いて打つのではなく、自分の軸足を後退させずに置ける(止められる)位置を基準に、ボールのバウンド(高さ)にスイングをあわせて打つ



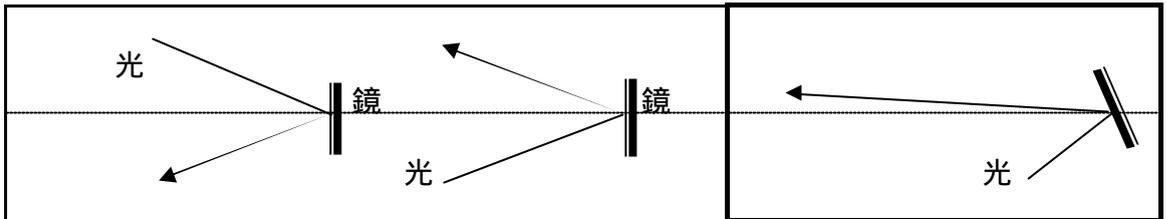
13. ライジング

下方からの光を鏡をやや下向きに当てても、光は上向き方向に反射します。



ライジングの要領

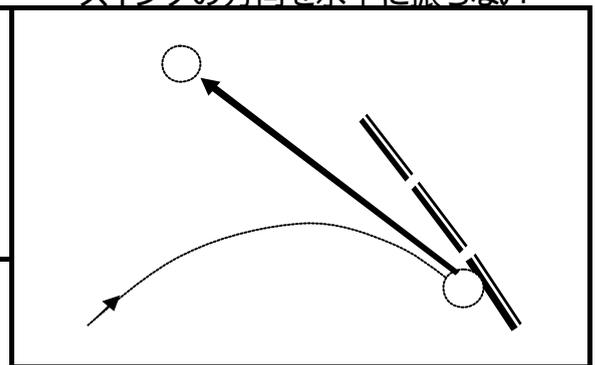
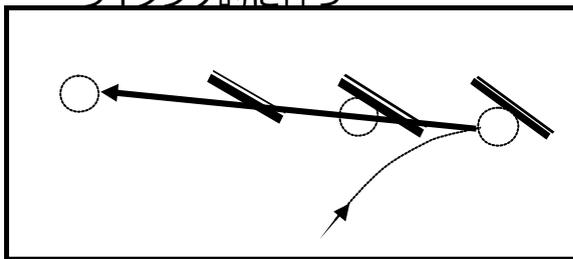
光の入射角と反射角



14. トップ

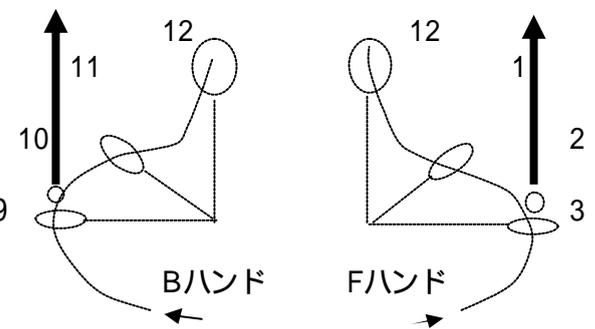
バウンドの頂点に向かう打点は、ライジング的に打つ

バウンドの頂点から落下する打点は、スイングの方向を水平に振らない



15. スピン・ドライブ

時計の文字盤をイメージする
 3時・9時で水平に打球するが
 フィニッシュを上(12時方向)にする
 2時・10時では、
 斜め上方の打球(スイング)になる
 卓球のスイングや
 壁塗りのイメージではない。

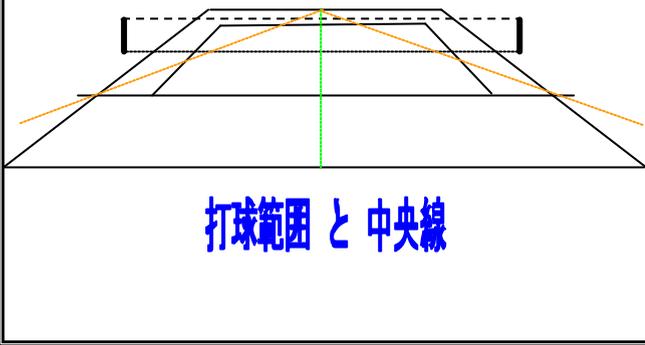


	インパクト	フィニッシュ
Fハンド	3時や 4時	ラケットの先が 12時を通過する
Bハンド	9時や 8時	ラケットの先は 12時・1時にする

打ち方 (操作の仕方)

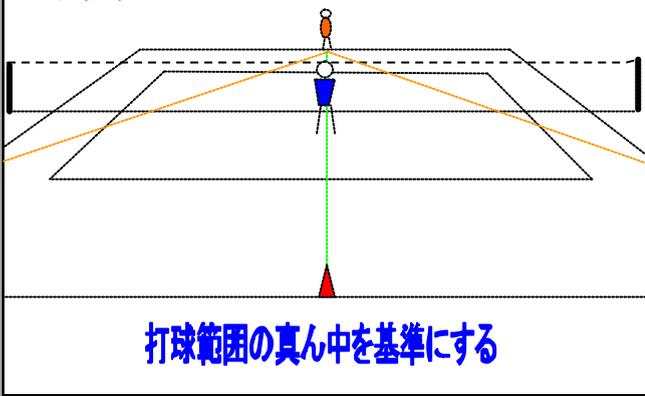
曲げてある肘関節をインパクトしながら伸ばきるイメージで腕を返し、ラケットヘッドを12時方向にスイングする。

写真 1



打球範囲と中央線

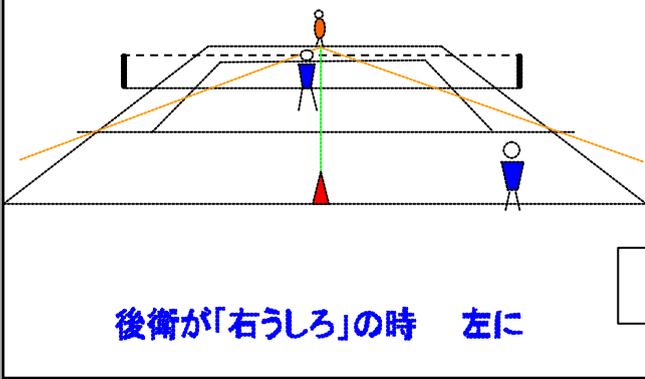
写真 2



打球範囲の真ん中を基準にする

中学生用 ボックスを使用

写真 3



後衛が「右うしろ」の時 左に

写真 4

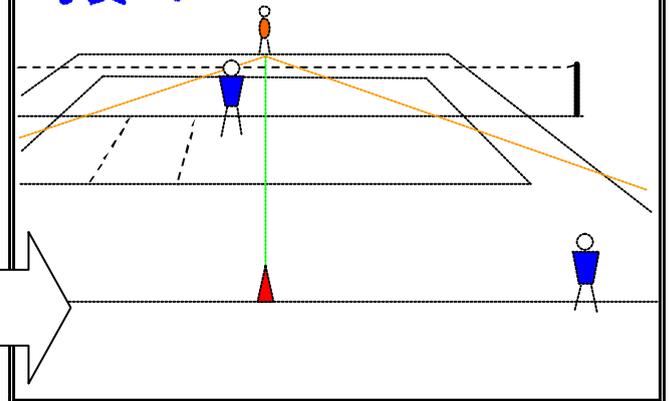
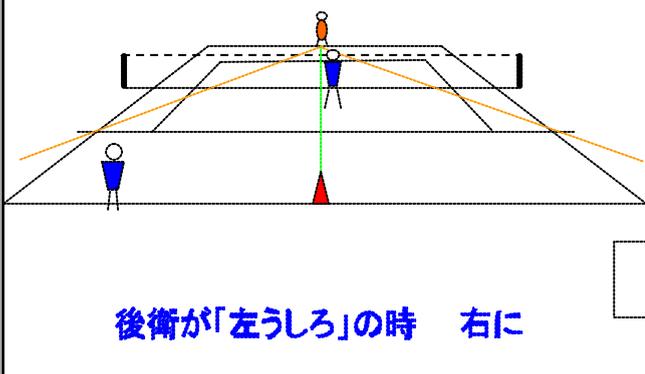


写真 5



後衛が「左うしろ」の時 右に

写真 6

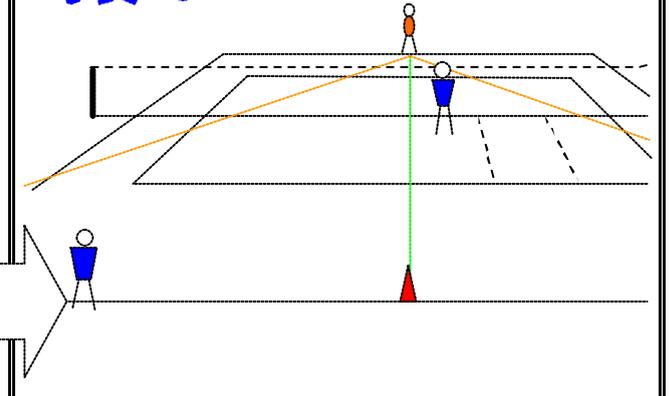
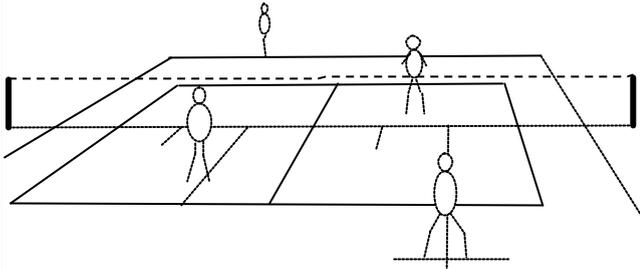
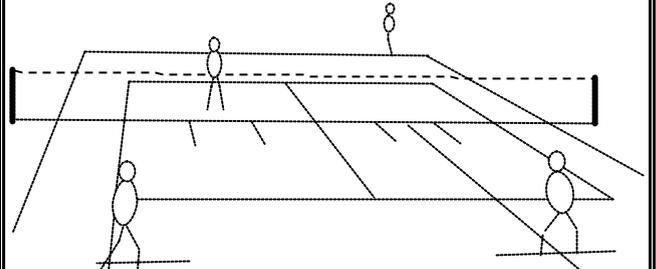


写真 23



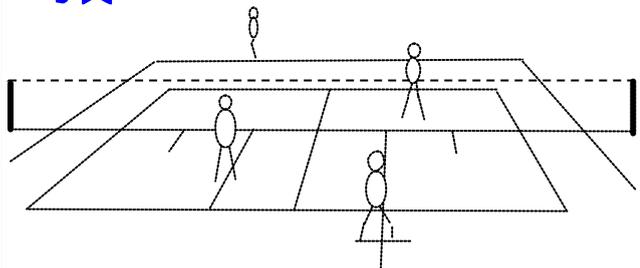
後衛のサービスで後衛のファーストレシーブ

写真 25



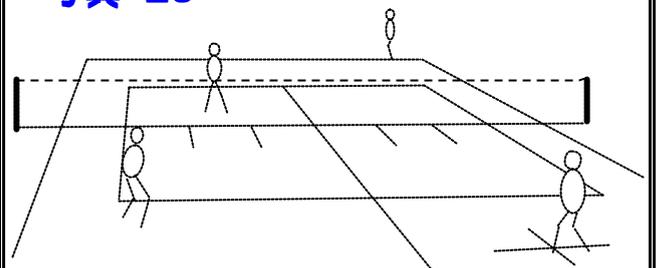
後衛のサービスで前衛のファーストレシーブ

写真 24



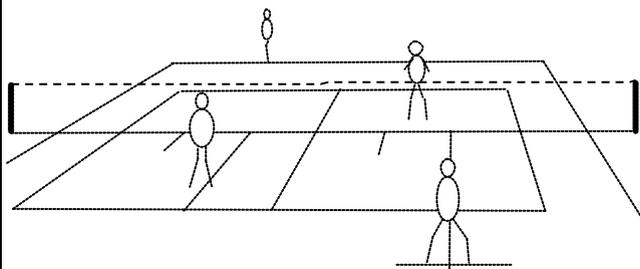
後衛のサービスで後衛のセカンドレシーブ

写真 26



後衛がサービスで前衛のセカンドレシーブ

写真 23



★ 後衛のサービスで後衛レシーブ後の動き方

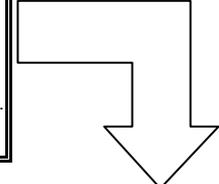
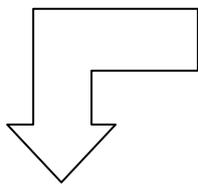
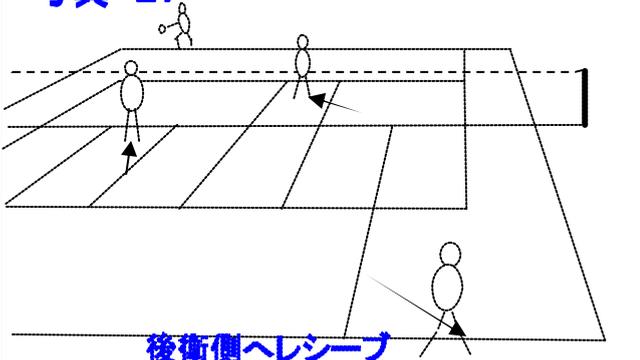
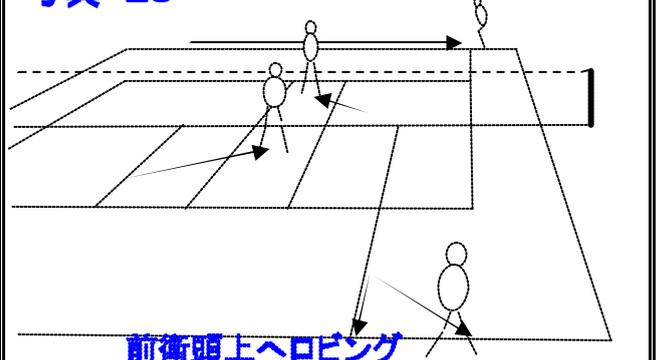


写真 27

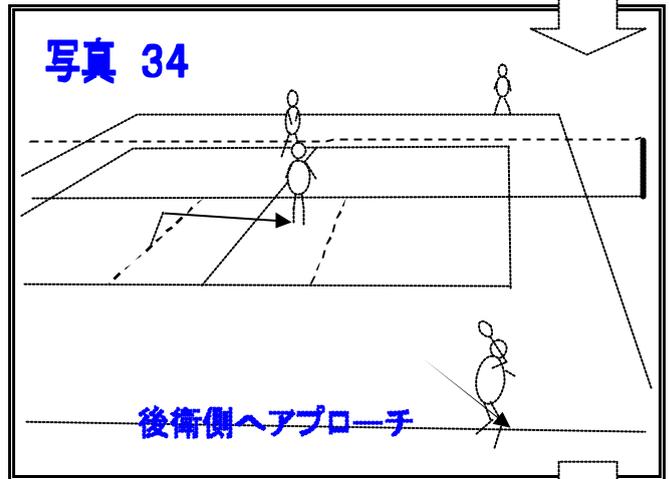
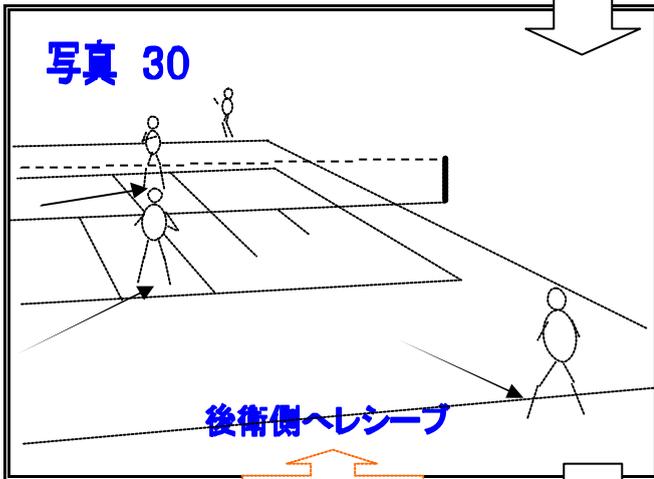
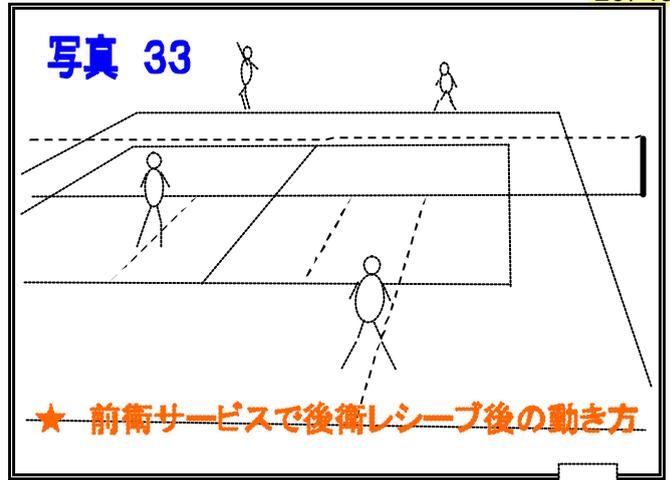
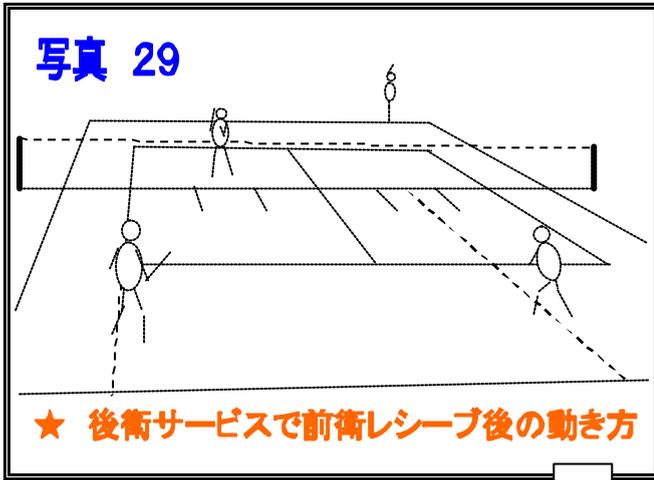


後衛側へレシーブ

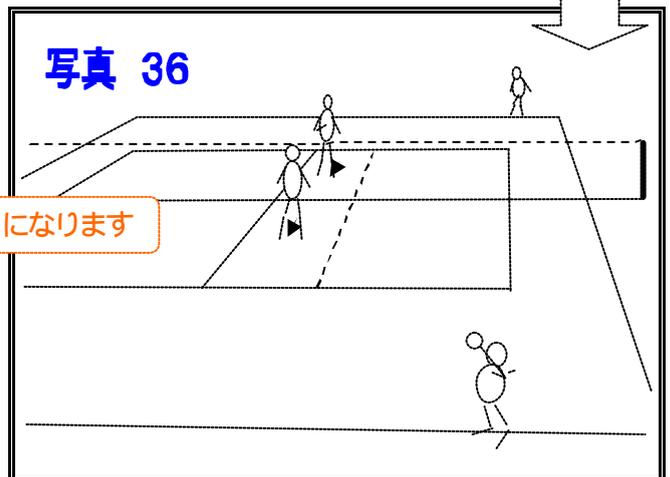
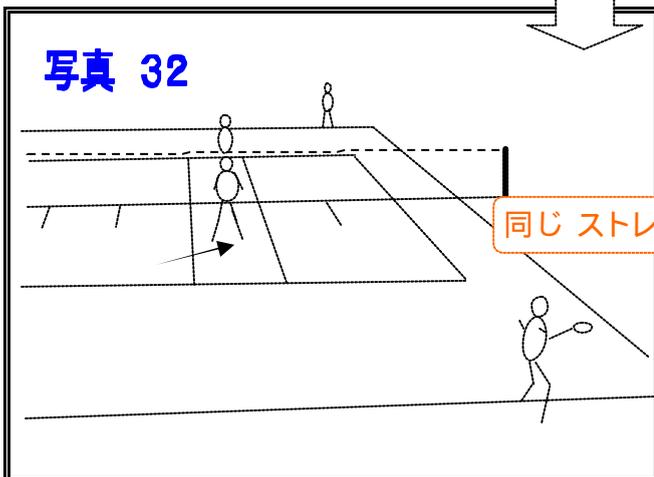
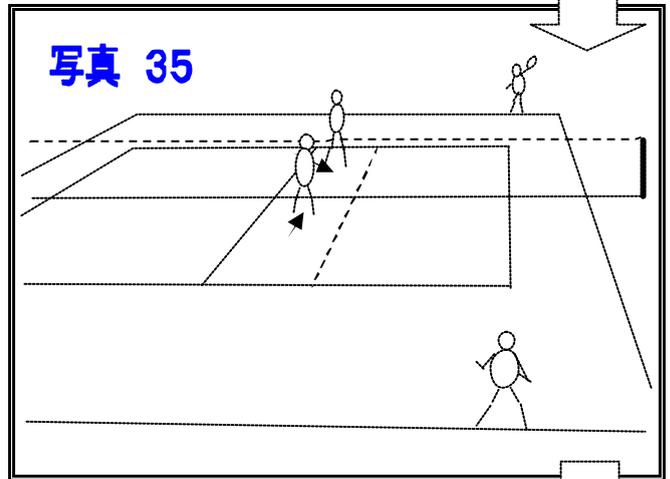
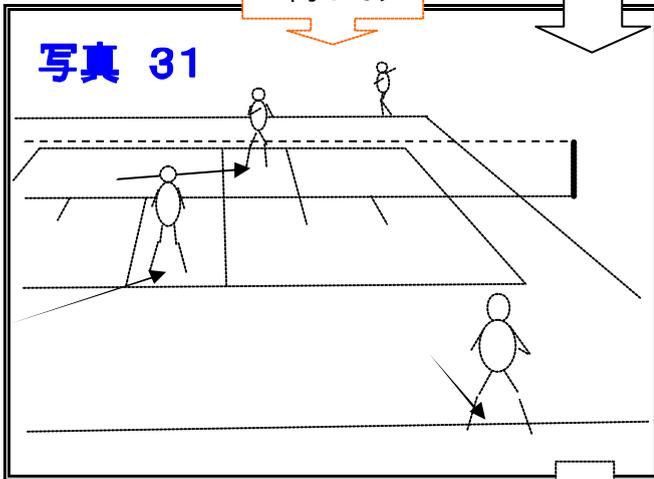
写真 28



前衛頭上へロビング



同じです



同じストレートになります

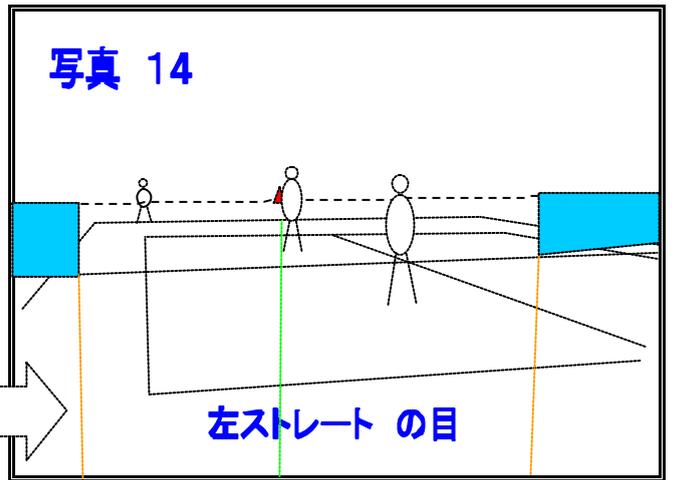
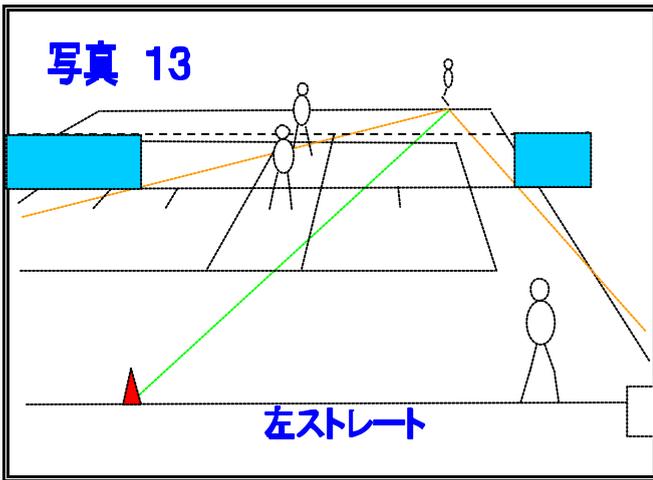
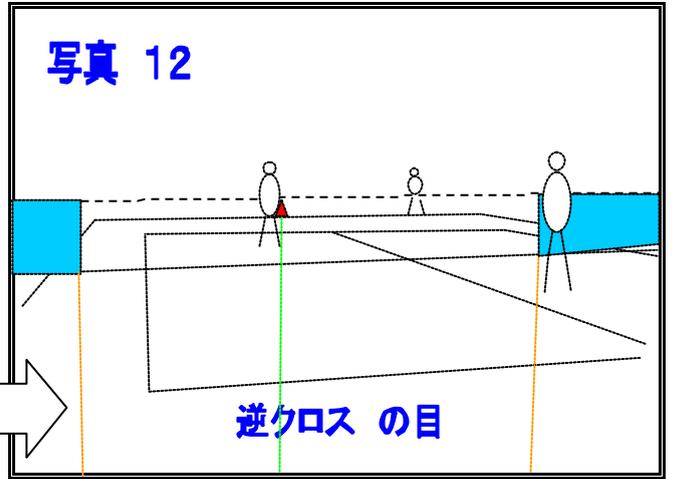
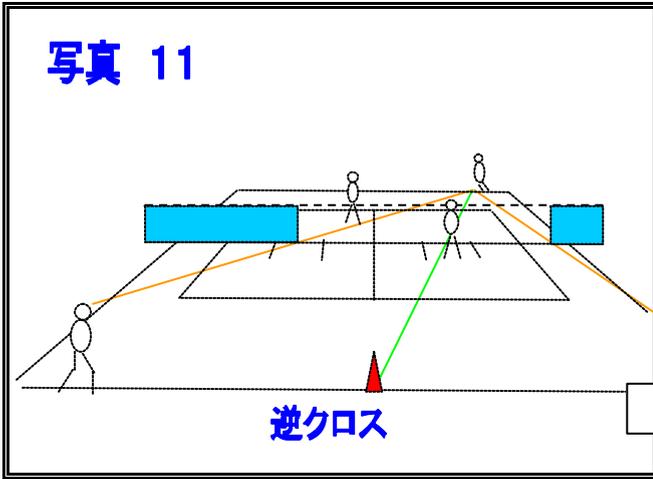
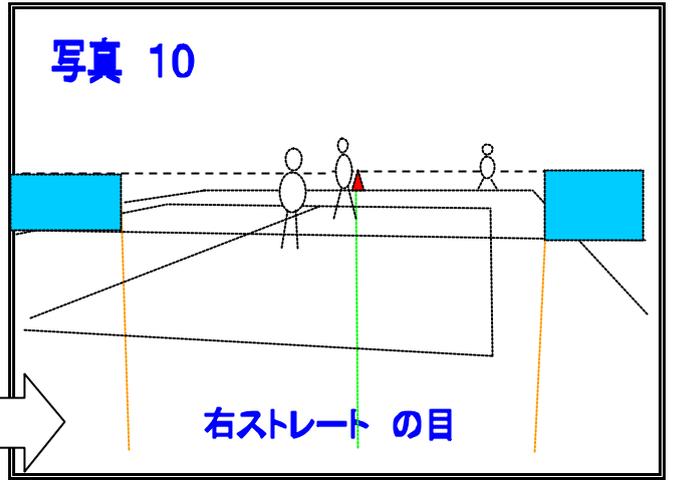
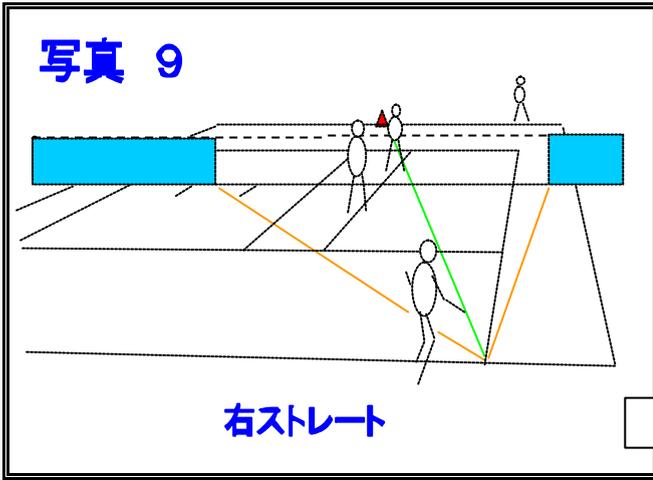
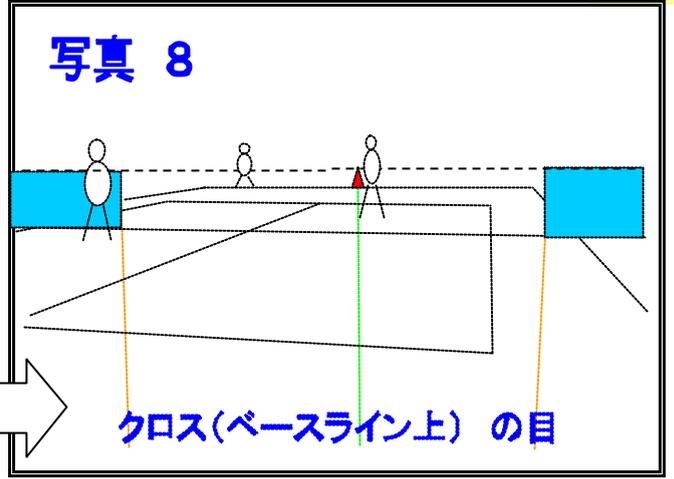
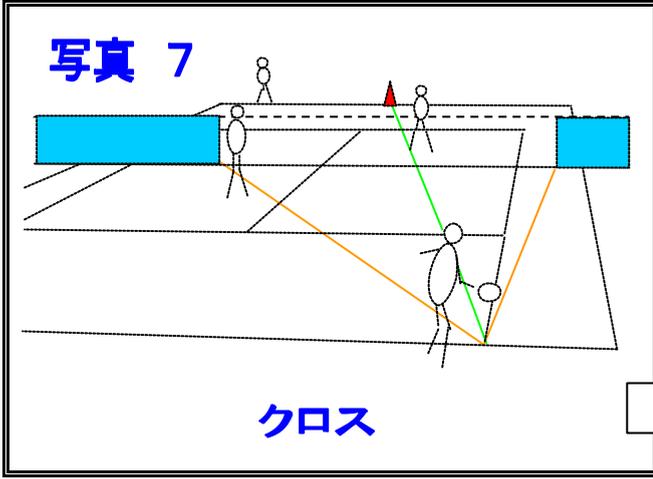


写真 15

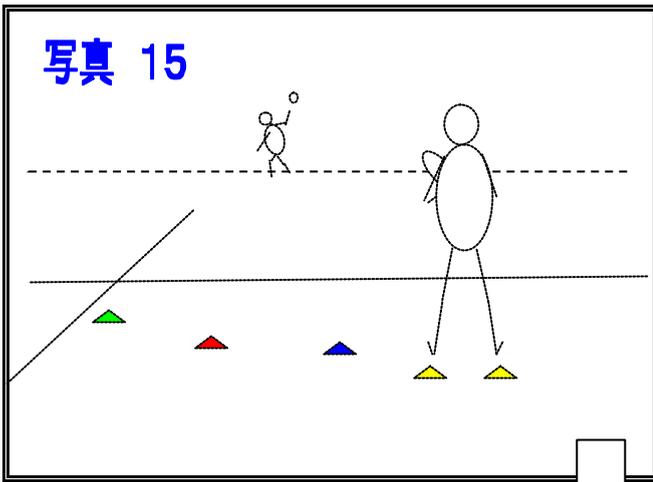


写真 19

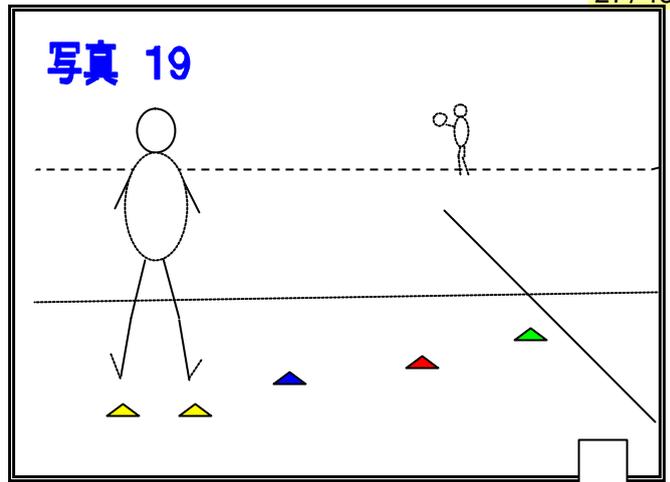


写真 16

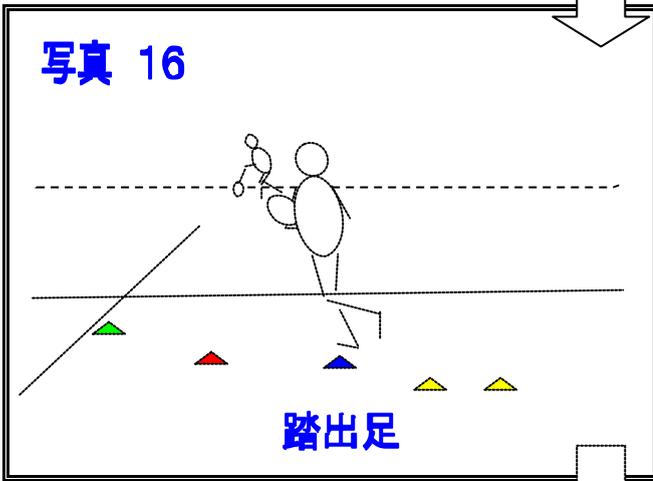


写真 20

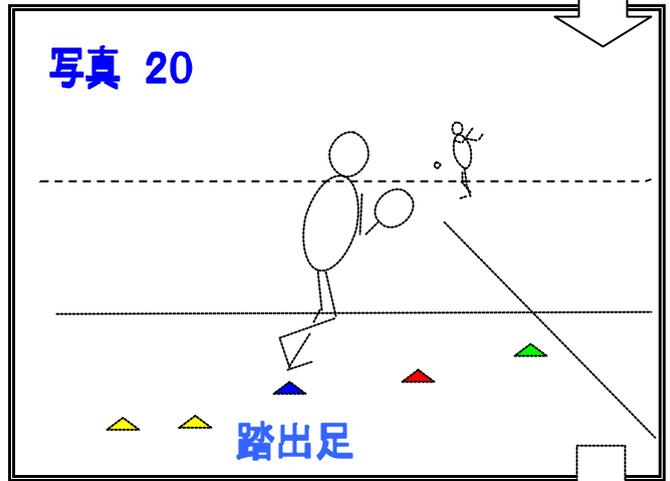


写真 17

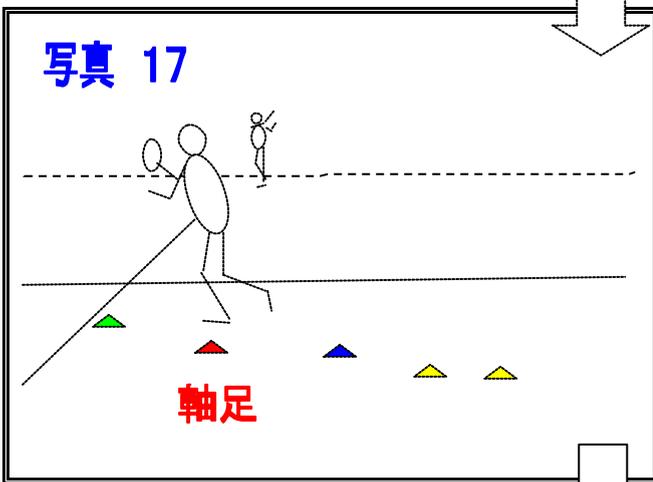


写真 21

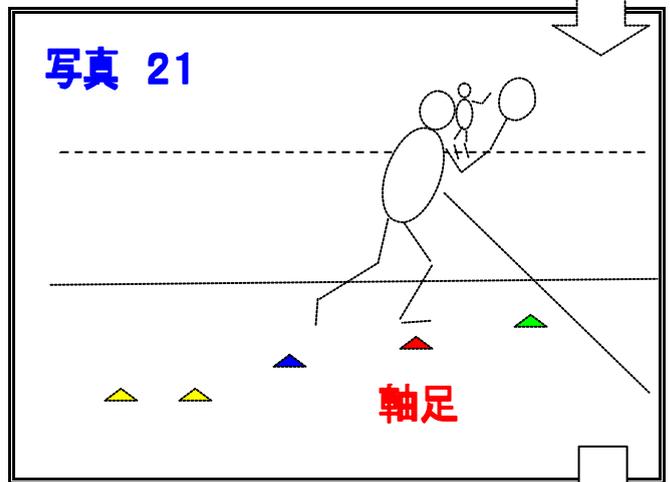


写真 18

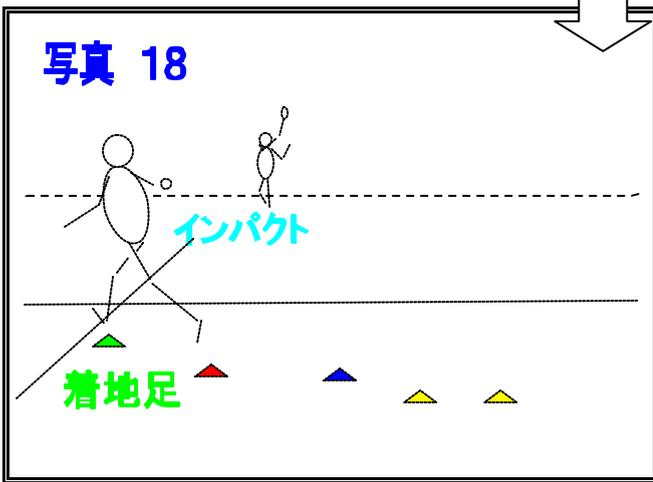
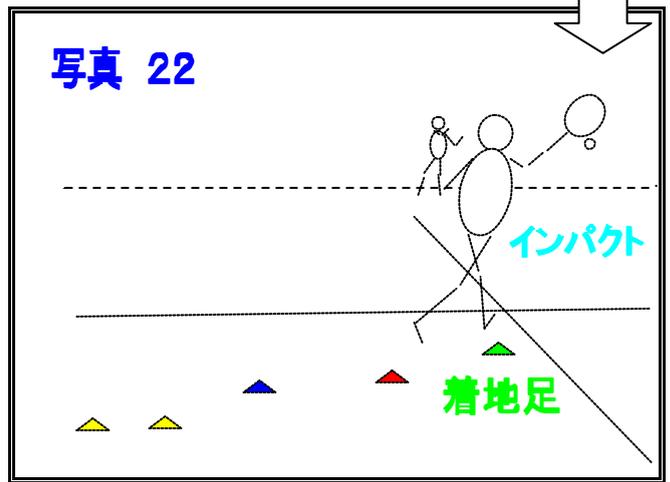
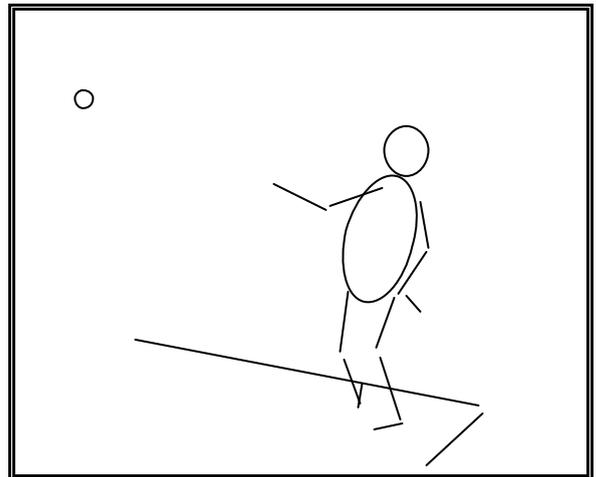
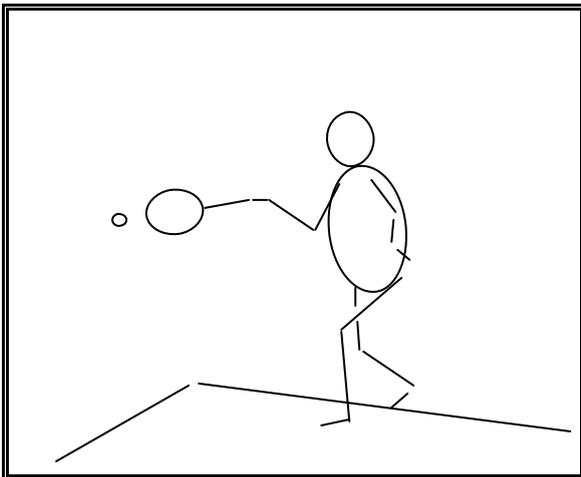
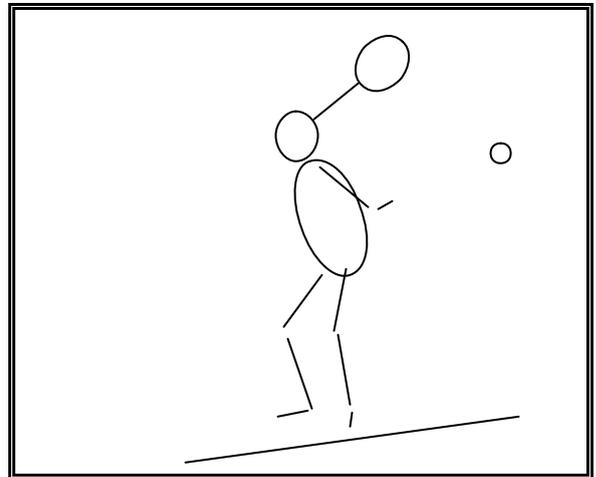
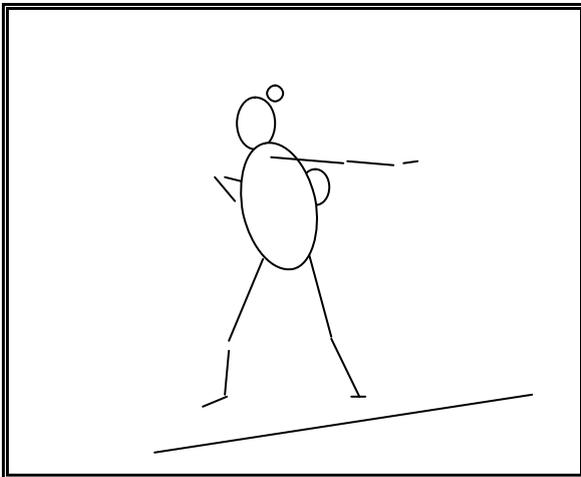
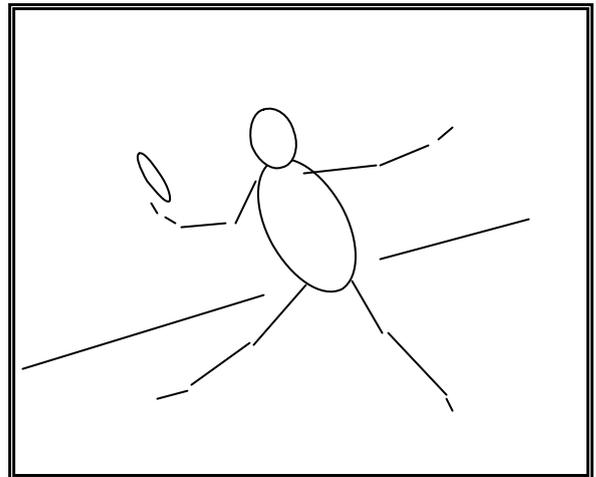
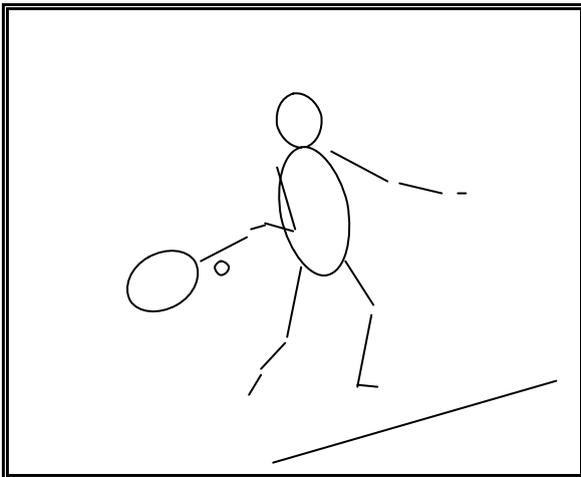
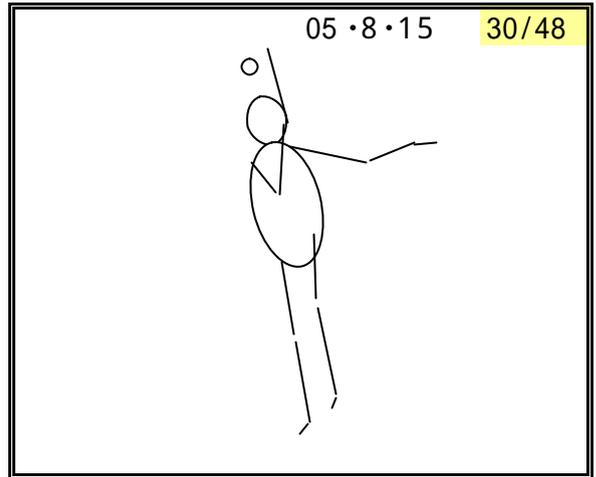
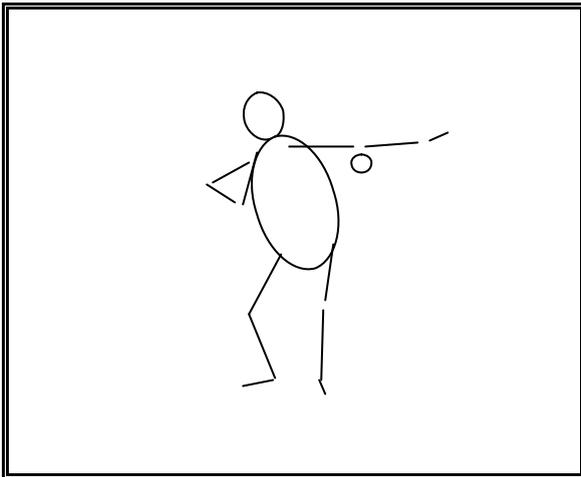
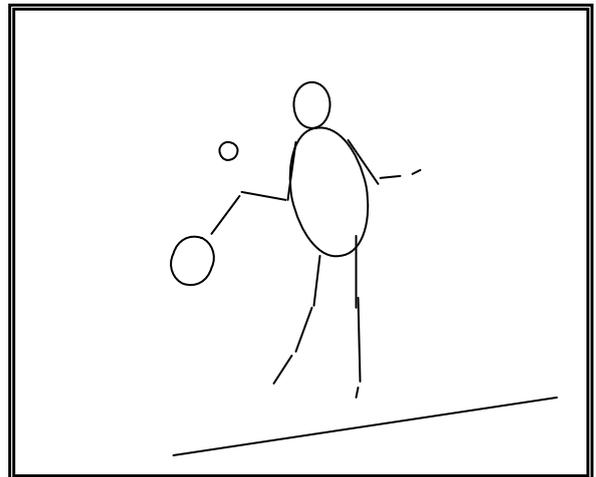
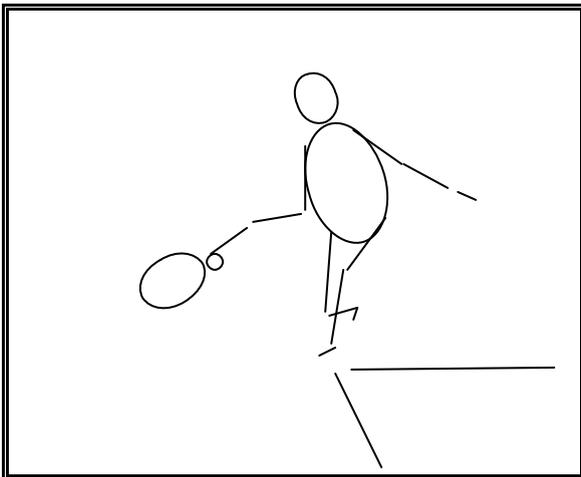
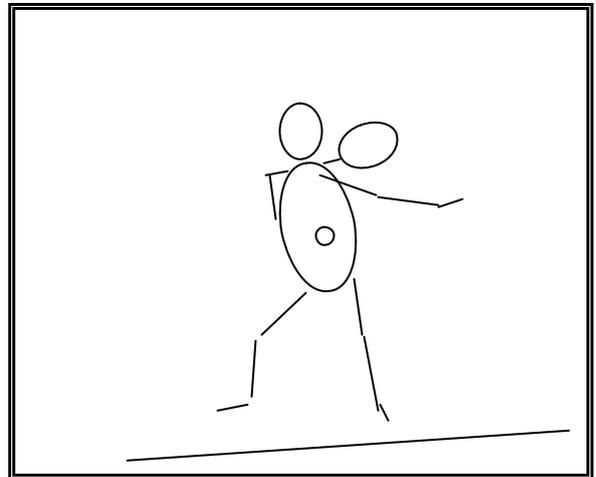
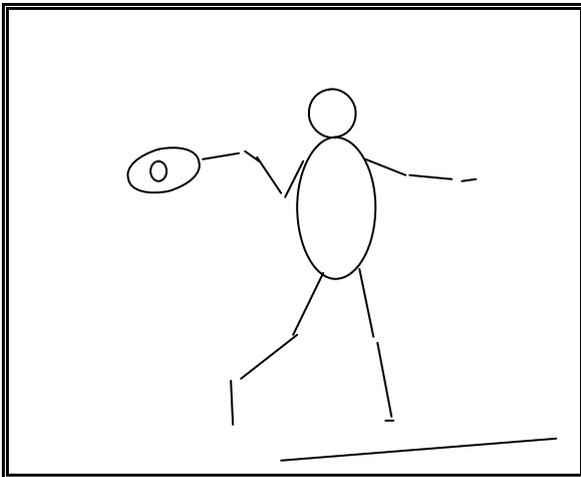
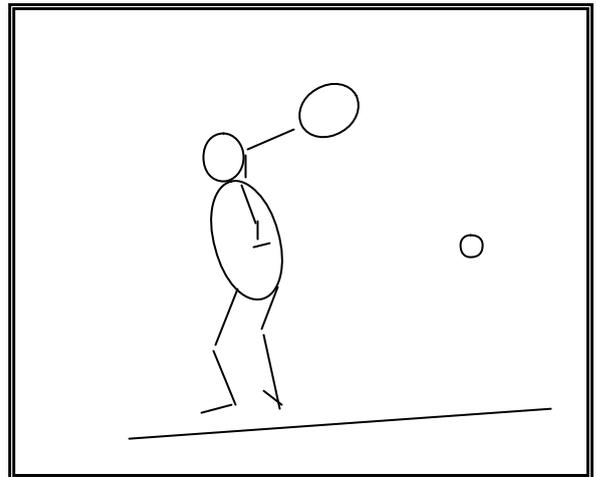
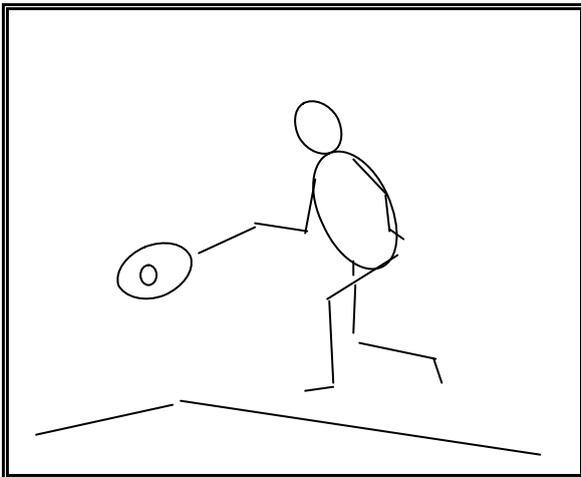
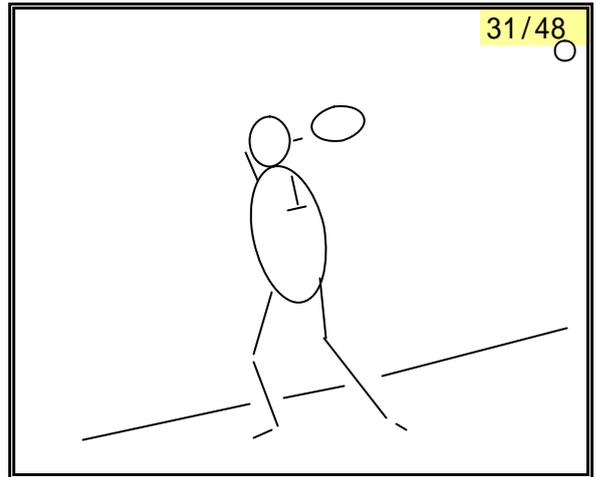
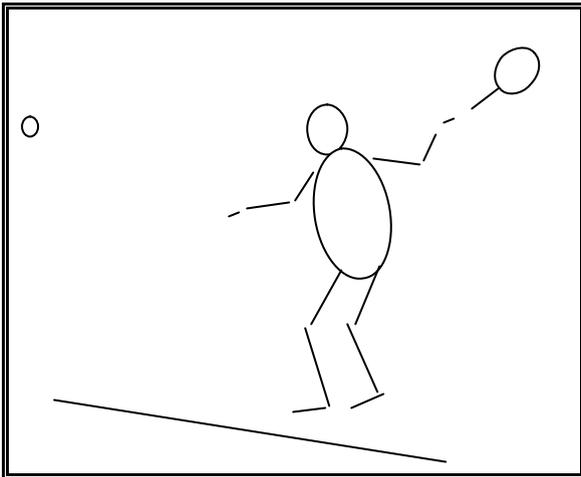
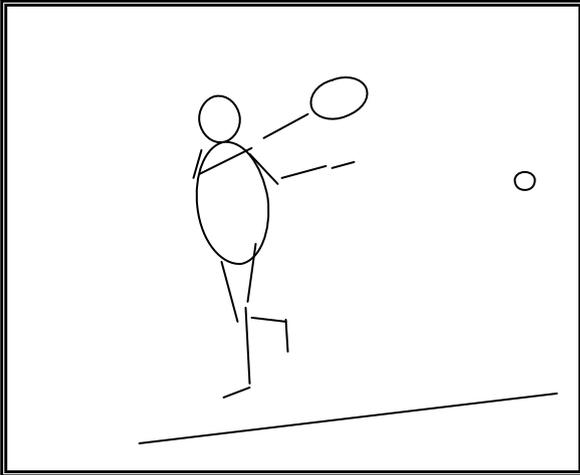
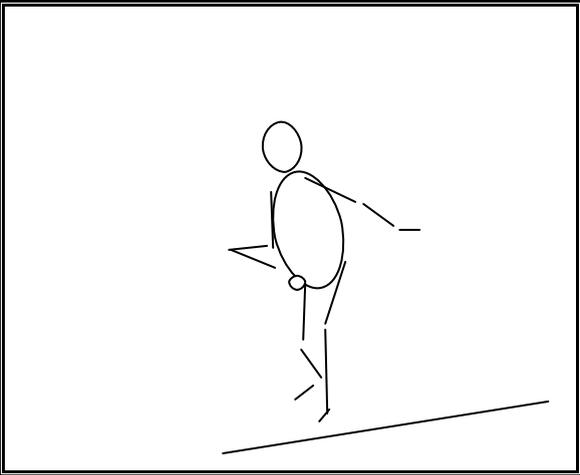
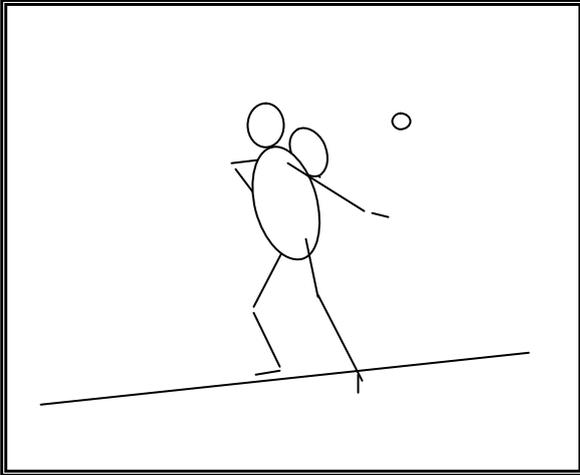
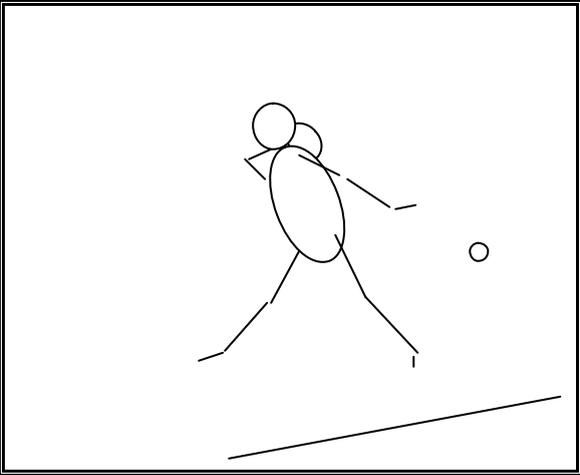
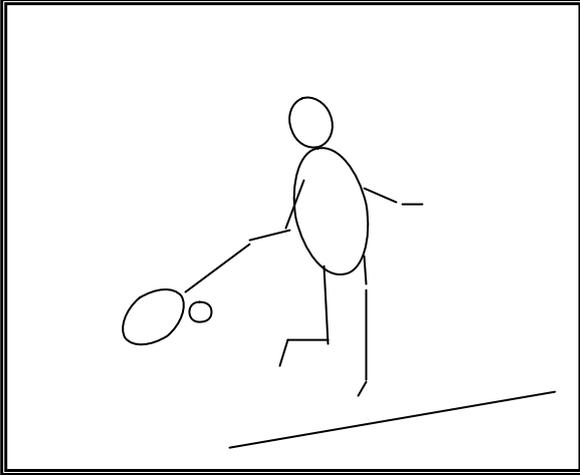
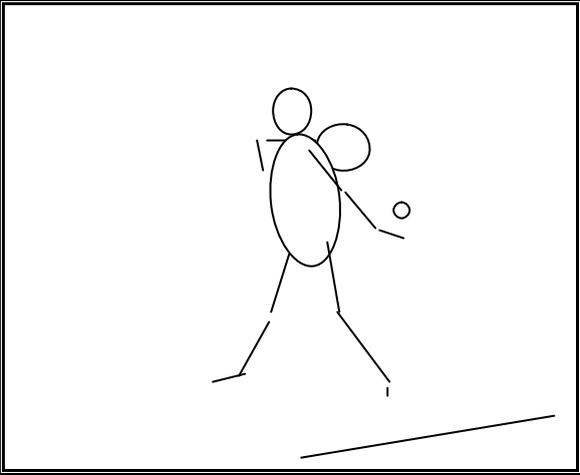
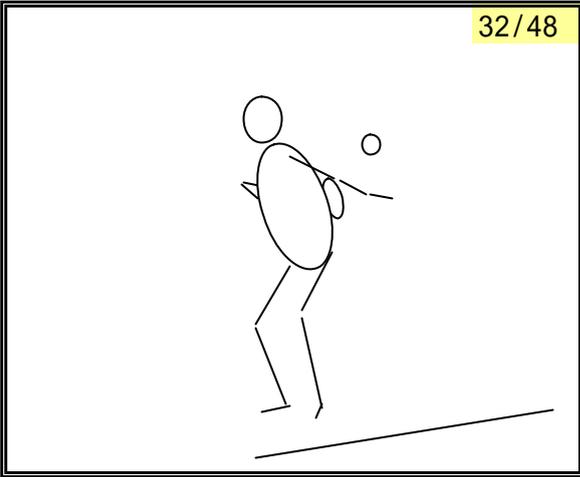
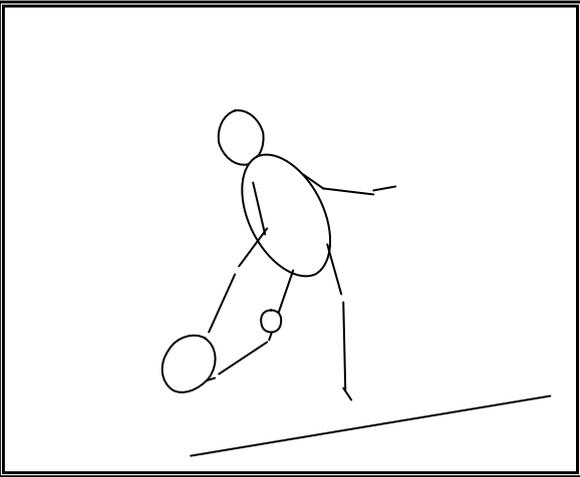


写真 22









集まった皆さんに、コートに立ったり、ボールを打ったりしてもらいます。
コート・ネット・前衛そして打球範囲と死角がどのように見え、
どんな風にそれを感じるのかを確認してください。

皆さんに質問します。

- 状況 1**
- 図 1 図 1 コートの中央 (センターマーク) から、誰もいない相手コートに
ボールを打ってください。
- 質問 図 2 何処へ (目標は?) 打ちましたか?
わざわざ両端には打たないでしょう。
端に打ったあなたには、先入観がありそうです。
- 質問 あなたの打ったボールは、高いロブでしたか、中ロブでしたか
それとも速いシュートでしたか ?
- 図 3 解説 両端に向かってボールを打っていくと、入らない範囲があります。
ボールの入る所が「打球範囲」で、入らなくなる所からが「死角」です。
サイドライン側への打球は距離が短く
ドライブボールでなければ難しくなります。
- 前衛は、抜かせるのであれば、サイドライン側 (上記理由) にしましょう。
- 図 4 結果 強打できている人は、
打球範囲の中央にシュートボールを打ちました。
また、意図的な配球をした人も見られました。
初心者も、ゆるくて高いボールになりました。
サービスコート内にワンバウンドしたシュートボールもあります。
- 解説 打球は、コートの中に打つのではなく
ベースラインに乗せるつもりで打とう
- 状況 2**
- 図 5 こんどは、さっき打ったあなたの打球範囲の中央に相手の前衛が
立ちました。とられぬようにもう一度ボールを打って下さい。
あなたは、何処へ、どんなボールを打ちましたか?
- 質問
- 図 6 解説 正面付近へのシュートはボレーされるので避けて打つでしょう
結果 高いロブを打った者、中ロブを打った者、シュートを打った者と
分かれましたが、半分ぐらいはシュートボールを打ちました。
ここでシュートボールを打った人の多くは、相手の前衛を敵にまわし
ボレー攻撃を受けるかも知れません。
- 質問 今度は、シュートボールのみ打ってください。さて、あなたは向かって
図 7 右側に打ちましたか ?
図 8 左側に打ちましたか ?
- 結果 均等ではないが、左側に打つ者、右側に打つ者、に分かれました。
- 質問 どうしてですか ? と尋ねると
結果 引張りたい、流して打つ、ボレーのリーチのこと、いくつか返ってきた。
解説 コースや球質を選ぶ理由に「個人差」
(グリップ・スタンス 打点 癖や習慣 考え方...) がある。
この個人差を決ったルール「きまり法則」として集約する必要がある
Fハンドボレーより、Bハンドボレーの方がリーチがあるんですよ!!

状況 3 図 9 次に、あなたの打球範囲を右側と左側に分けました。

34/48

質問 図 10 相手が右側に立ったら何処に打ちますか？

質問 図 11 相手が左側に立ったら何処に打ちますか？

結果 それぞれ、空いている方に打ちました。

原則

あなたは、相手の前衛の位置によって打つコースを決めさせられている。
前衛は、立つ位置によって相手の打つコースを決めることも出来る。

今度は前衛のあなたへ質問です。

状況 4 図 12 相手がセンターマークからシュートボールを打ちます。

自分の後衛は後ろにはいません。

質問 そのボールを全てポレーしようとしたら、何処(何番)へ立ちますか？

結果 打球範囲の中央線(ここではセンターラインが中央線になっている)の3番に立つ。

原則 前衛は左右のコースのポレーをするには、打球範囲の中央からでなければ出来ない。常に打球範囲の中央が何処かを理解せよ。

質問 図 13 相手が左側に移動したら何処に立ちますか(移動しますか)？

結果 後衛の移動した方向に移動して立つ(2番)

質問 図 14 右側に移動したら何処に立ちますか？

結果 後衛の移動した方向に移動して立つ(4番)

原則 前衛は、相手打球者の動く(打球範囲と中央線も動く)方向に合わせて自分も動いて位置を決めている。

今度は後衛のあなたへ質問です。

状況 5 図 15 後衛のあなたが、センターマークからシュートボールを打ちます。

相手の後衛が向かって左後ろに構えています。

相手の前衛はポレーしようとしてコート中央(センターライン上)に立っています。

質問 一打でポイントしたいあなたは、左右どちらのコースへ打ちますか？

結果 前衛の右側を打つ。

解説 右半分が広く空いて見え、ポレーされることなく抜けると考える。

状況 6 図 16 相手の前衛が中央線から右にずれました。

質問 あなたは、どのように見え、何を考え、何処へ打ちますか？

結果 まだ右側が空いて見え、自分のストロークなら抜けると思う
ポレーされることはないと判断し

前衛の右側の打球範囲ぎりぎりをねらって打つ。

状況 7 図 17 相手の前衛が状況 6からもっと右に移動しました。

質問 あなたは、どのように見え、何を考え、何処へ打ちますか？

結果 右側に寄ったことにより右のコースが狭く見え、
ポレーされないように打てば、サイドアウトするかも知れないと考え、
一打で抜いてポイントすることをやめ、後衛の方向に打ち返す。

- 状況 8** 図 18 相手がセンターマークからシュートボールを打ちます。
- 質問 あなたの後衛が右後ろ、あるいは左後ろに構えています。
相手のボールをボレーしようとしたら、それぞれ何処に立ちますか？
- 図 19 結果 中央線を境に、後衛と反対側に立つ。
原則 後衛のいる方の足で中央線を踏む。
解説 パートナーの後衛の位置が、後ろで右隅左隅と大きく変わっても、自分(前衛)の位置は、右足左足の1歩の違いである。
- 図 20 解説 相手後衛がセンターマークから左側にいれば中央線はセンターラインより左側になり、中央線を踏もうとする前衛も必ずコート左側に立つことになる。
- 図 20 後衛が右後ろにいるときは、クロスとなり 2分の1の線上
図 21 後衛が左後ろにいるときは、左ストレートとなる。 3分の1の線上
- 図 22 解説 相手後衛がセンターマークから右側にいれば中央線はセンターラインより右側になり、中央線を踏もうとする前衛も必ずコート右側に立つことになる。
- 図 22 後衛が左後ろにいるときは、逆クロスとなり
図 23 後衛が右後ろにいるときは、右ストレートとなる。
原則 パートナーの後衛の位置が、右隅左隅と大きく変わっても、相手の後衛が動かなければ、クロスラリー、ストレートのラリーとコースが変わるだけである。

今度は後衛のあなたへ質問です。

- 状況 9** クロスのラリー中です。
あなたは、サービスサイドラインの延長線上(目の位置)で打ちます。
質問 相手前衛がそれぞれの位置にいたら、何処へ(クロスかストレートか)打ちますか？
- 図 24 結果 クロス
図 25 結果 クロス
図 26 結果 ストレートが広く空いて見える。
センター3分の1の前に立つとストレート(サイドを抜く)へ打つ。

今度は前衛のあなたへ質問です。

- 状況 10** クロスのラリー中です。
クロスボレーをするのに、どの位置(図27・図28・図29)からならボレーすることが出来ると思いますか。
- 結果 図29のセンター3分の1の位置からでないとは届かない。
- 図 26 後衛は、センター3分の1だとストレートへ打つ(サイドを抜く)
図 29 前衛は、センター3分の1からでないとはクロスは届かない。

後衛の思い(ストローク)と前衛の思い(ボレー)には、矛盾が生じる。
この矛盾を解決するのが、心理の「表と裏」であり

ゲームに役立つ(使える)ボレーである。

図の内容(見方)

- 1. 平面図 A
- 2. 鳥瞰図 B
- 3. 側面図 C

のいずれかに表現します。

前衛・後衛の位置や打球範囲を「平面図」に。

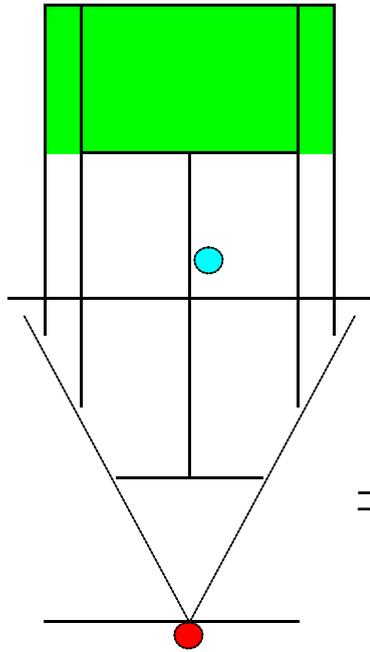
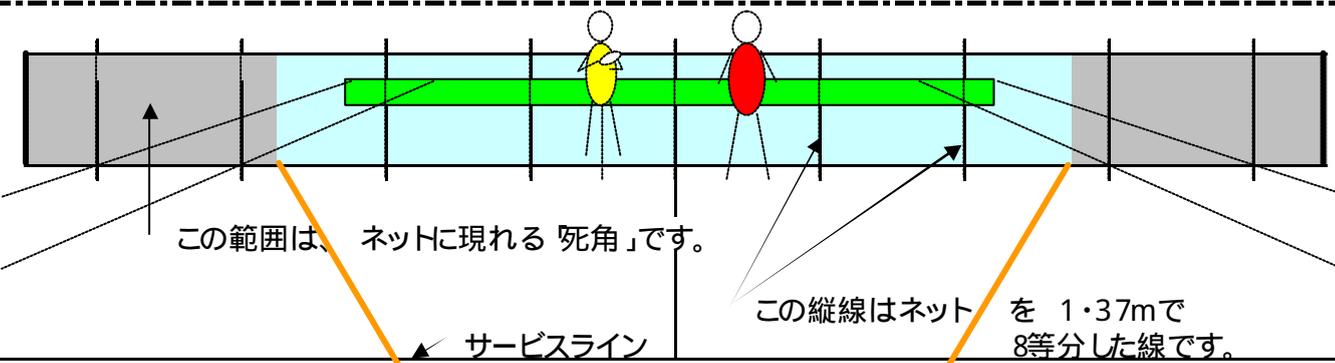
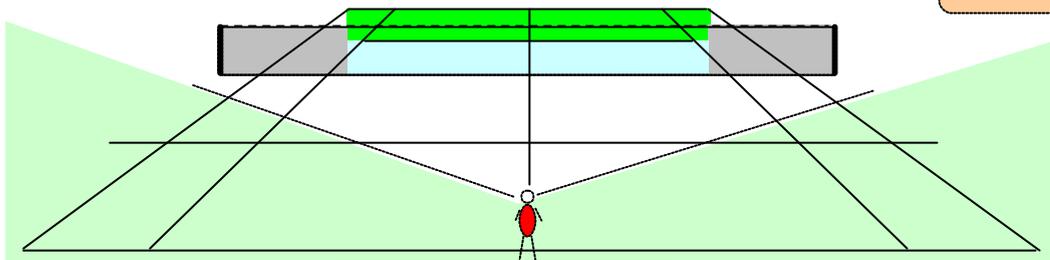


図 A

コート・プレーヤーや、ネットに出来る見た目の死角や、打球スペースをベースライン上から見た「側面図」にしました。

図 B



この範囲は、ネットに現れる「死角」です。

サービスライン

この縦線はネットを 1.37mで 8等分した線です。

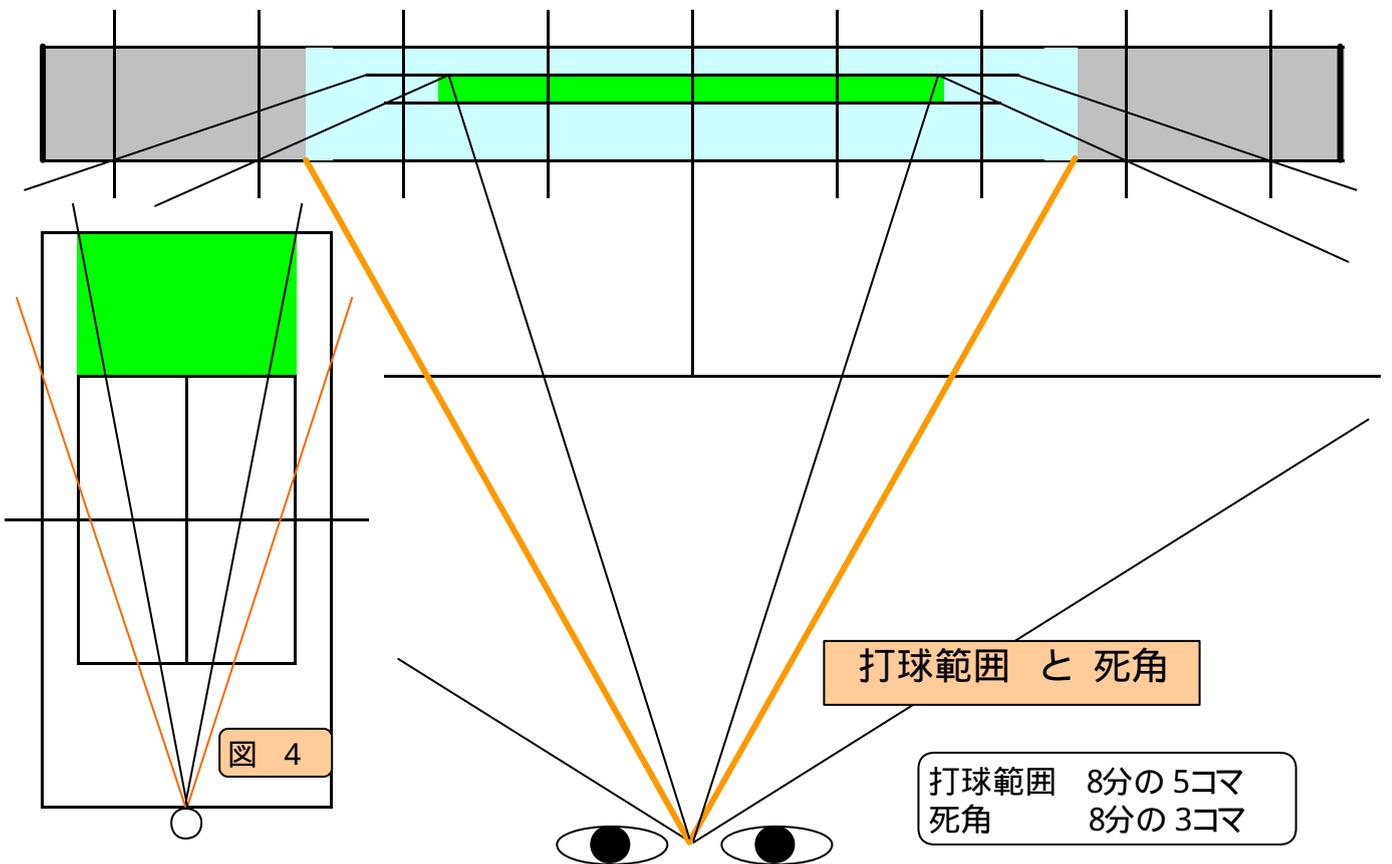
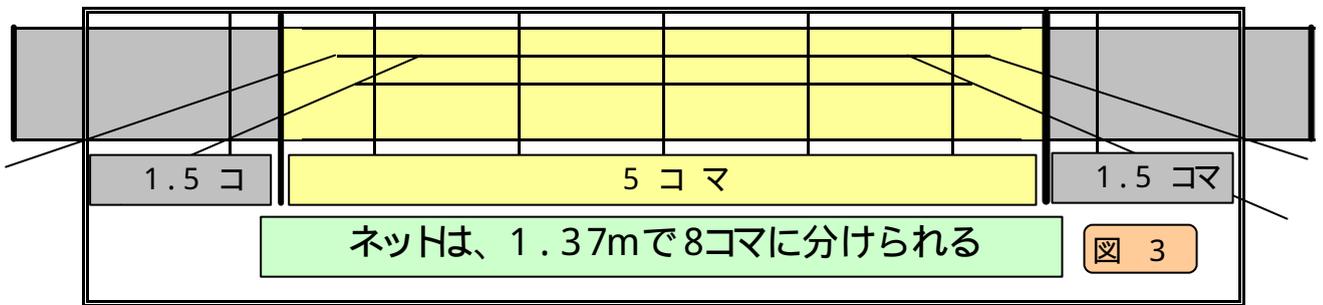
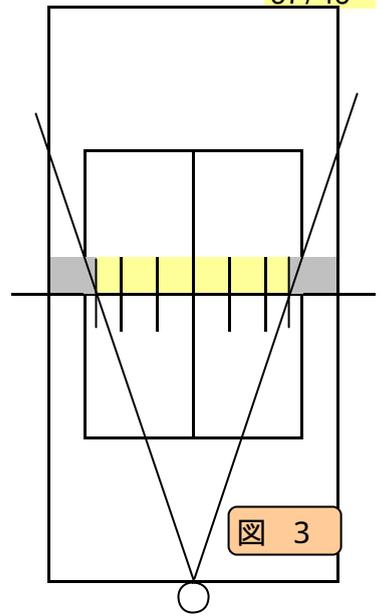
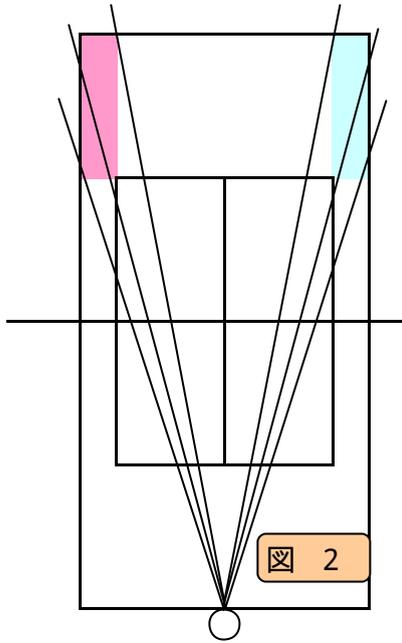
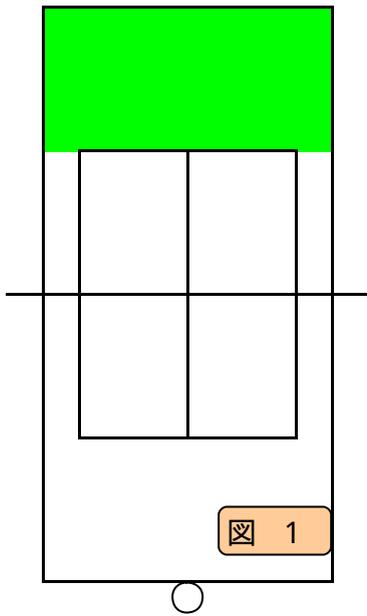
図 A B のベース

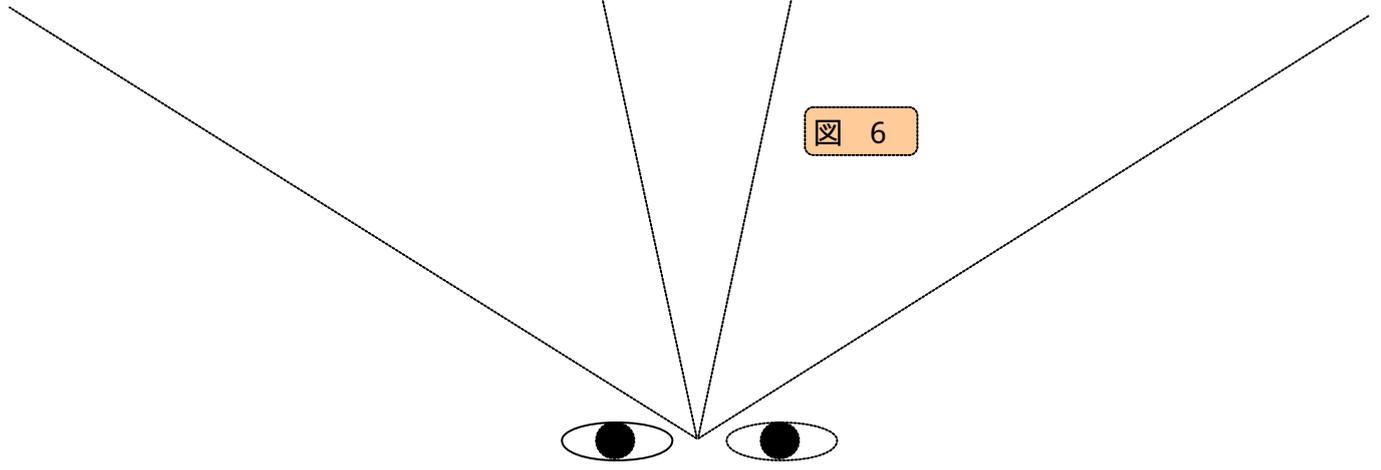
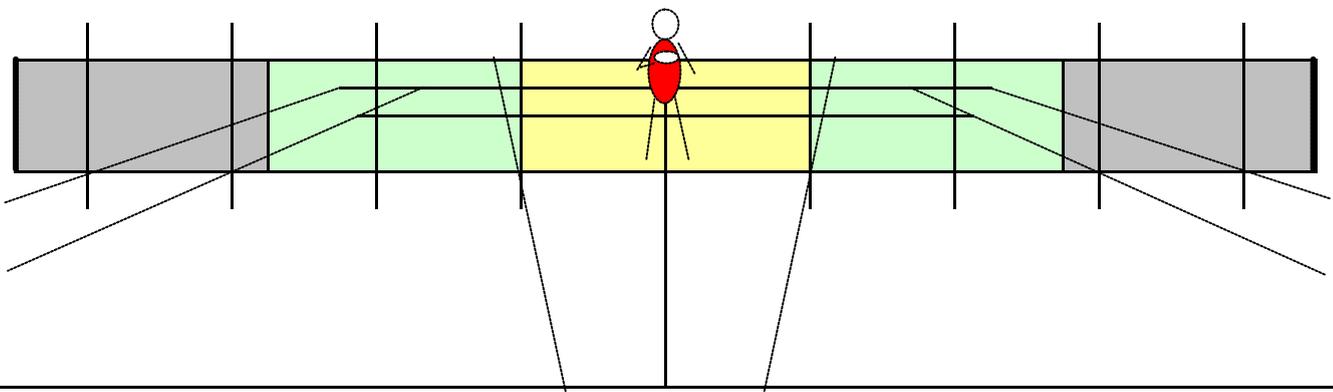
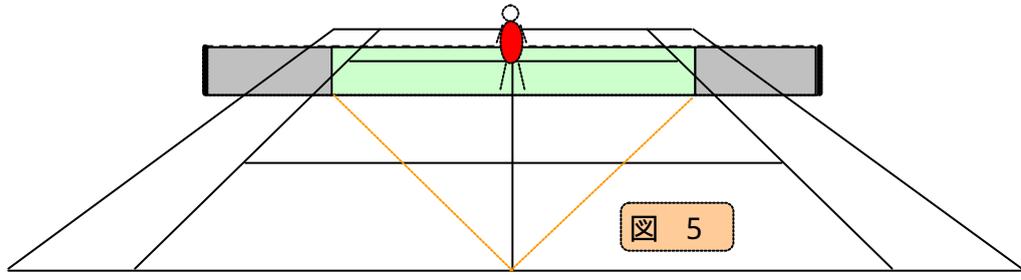
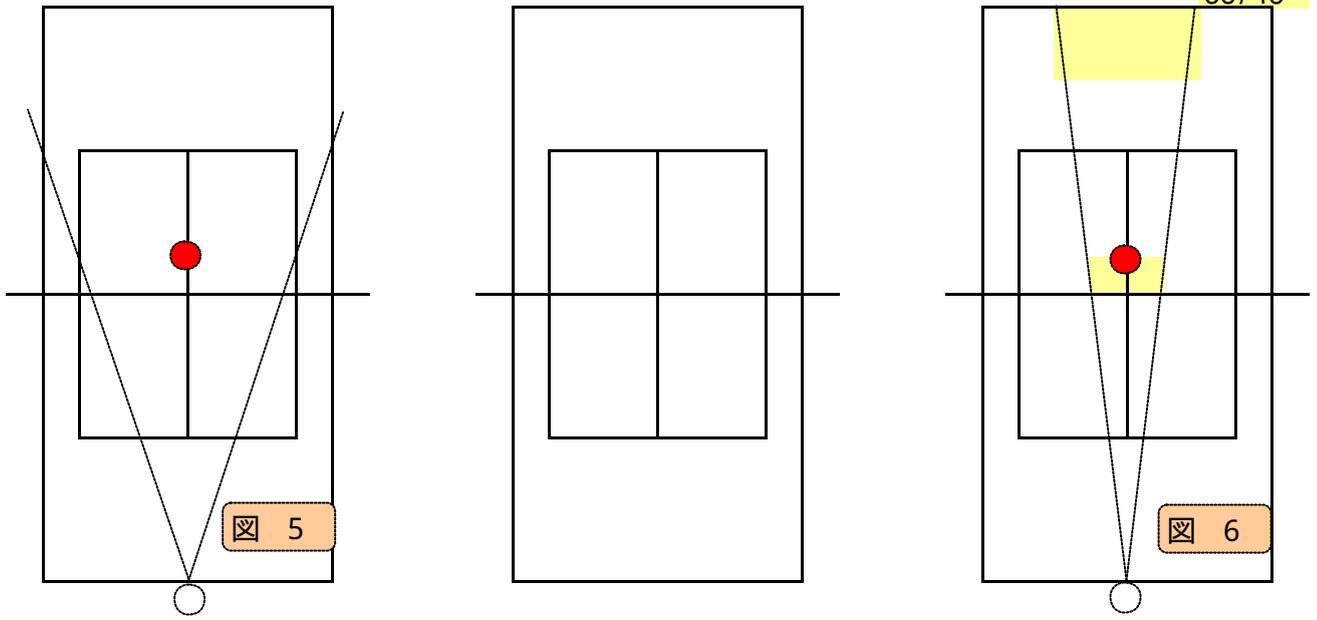
ライン(ここではセンターマーク)の相手コートを見ると

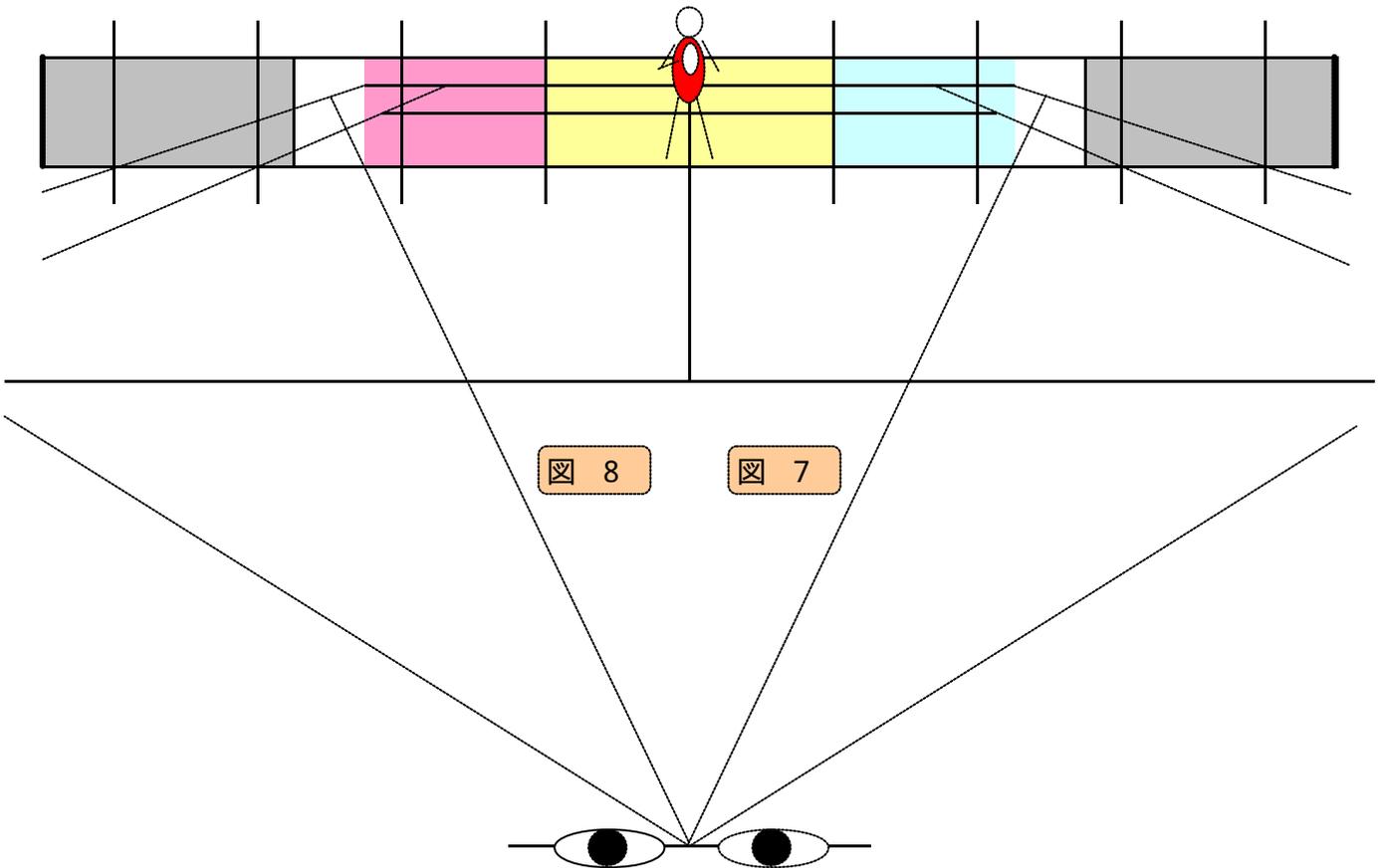
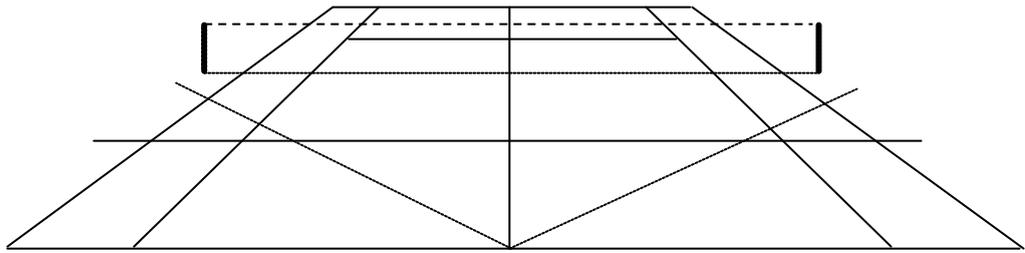
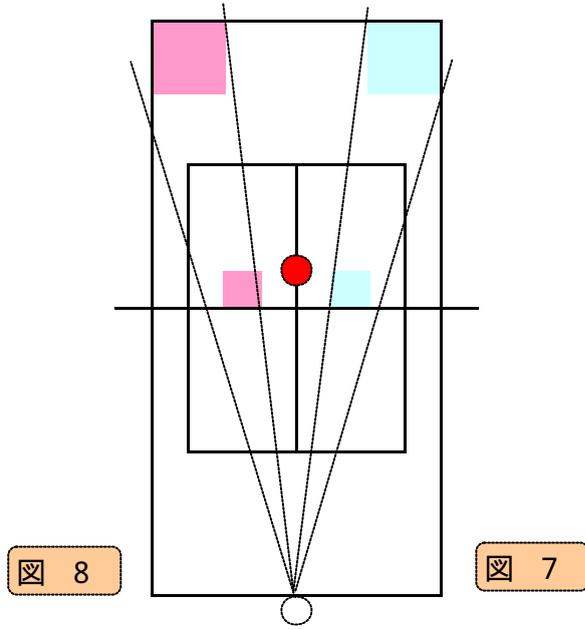
位置からこの図 C にみえます。

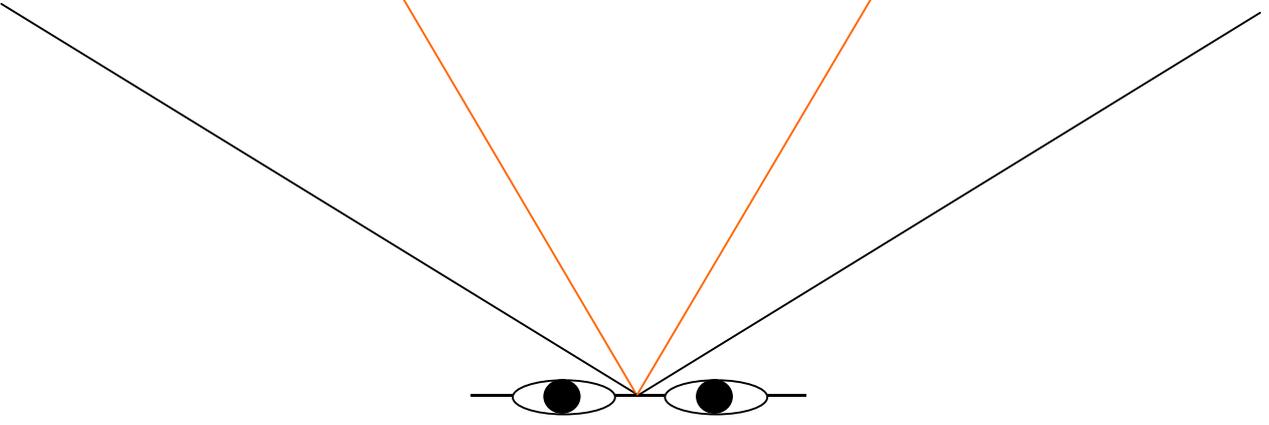
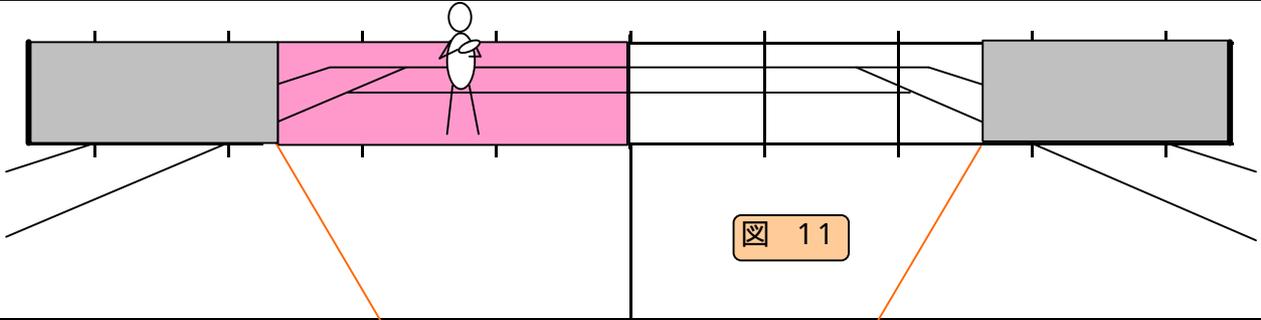
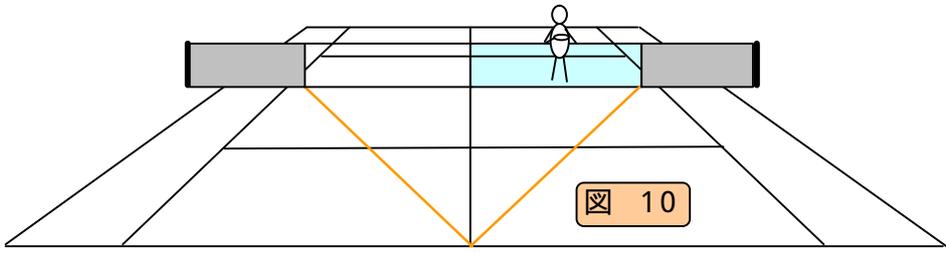
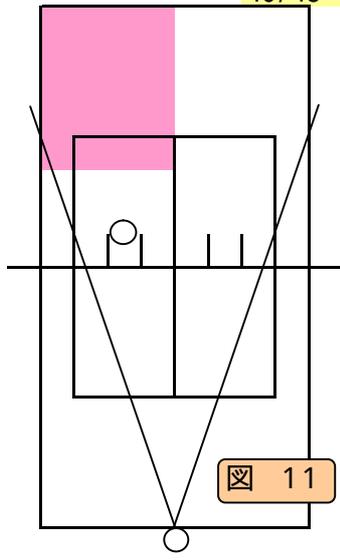
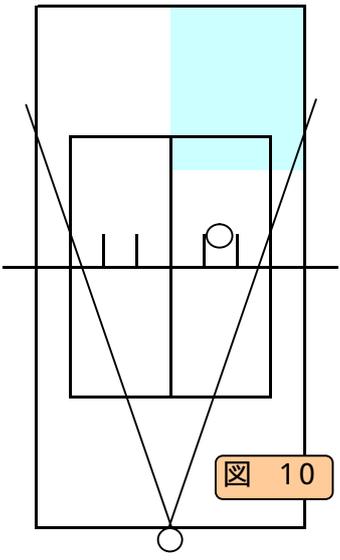
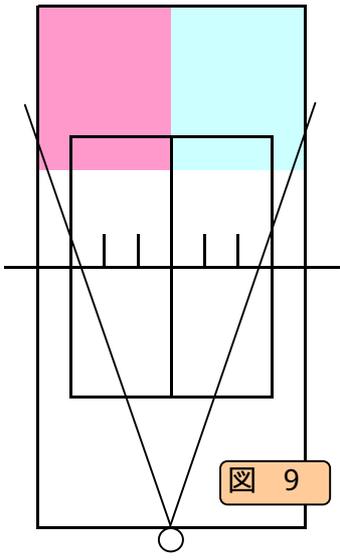
打球範囲の線

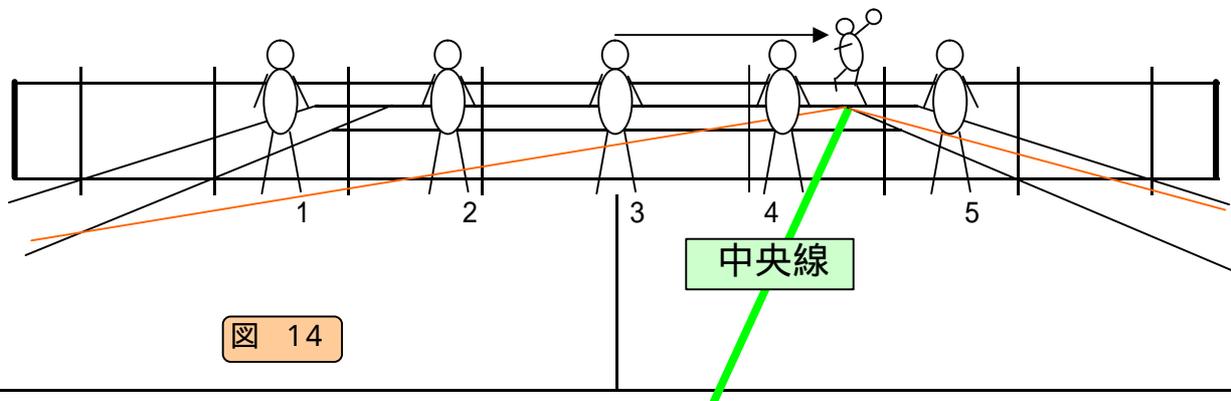
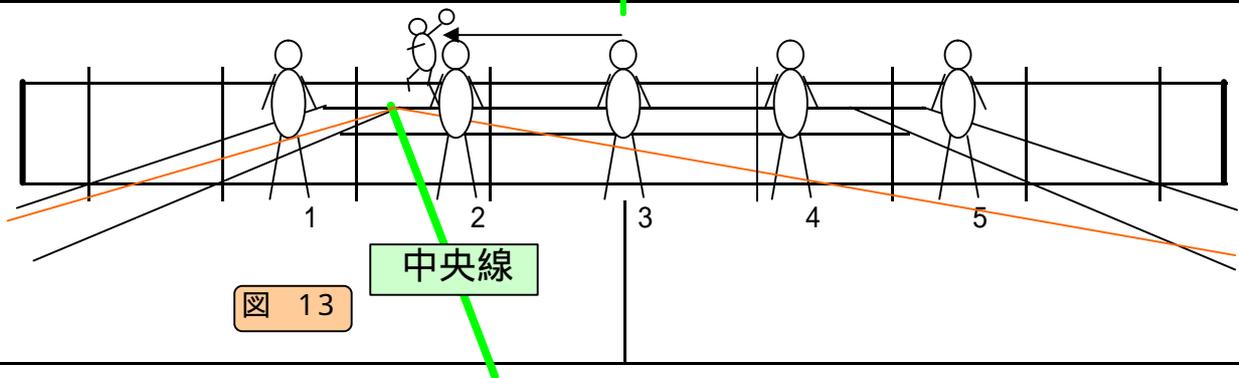
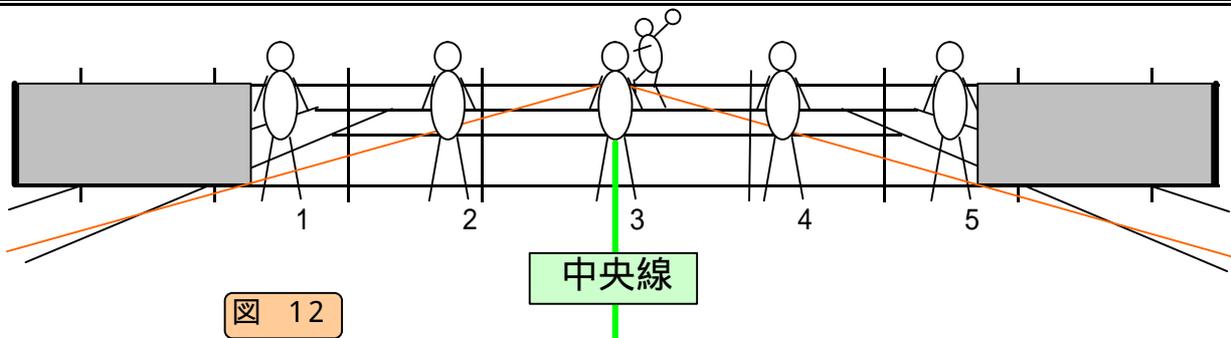
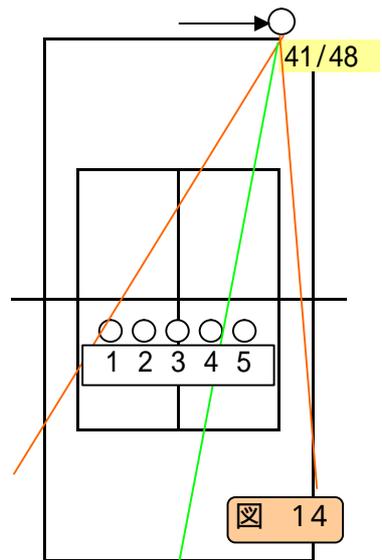
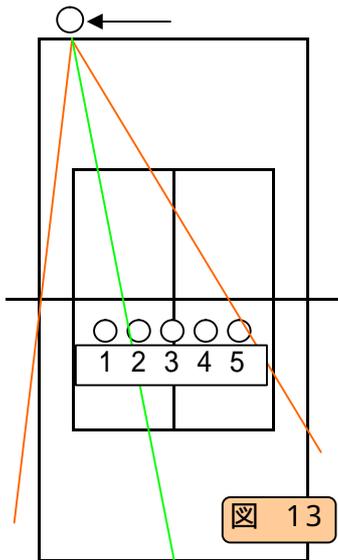
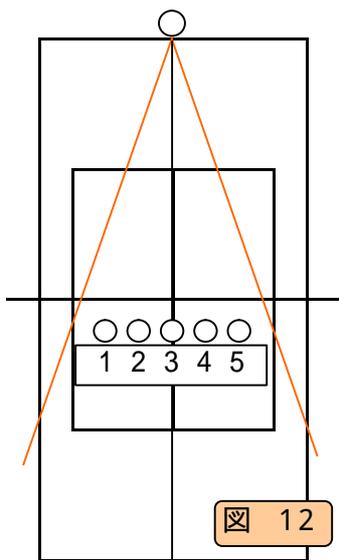
図 C

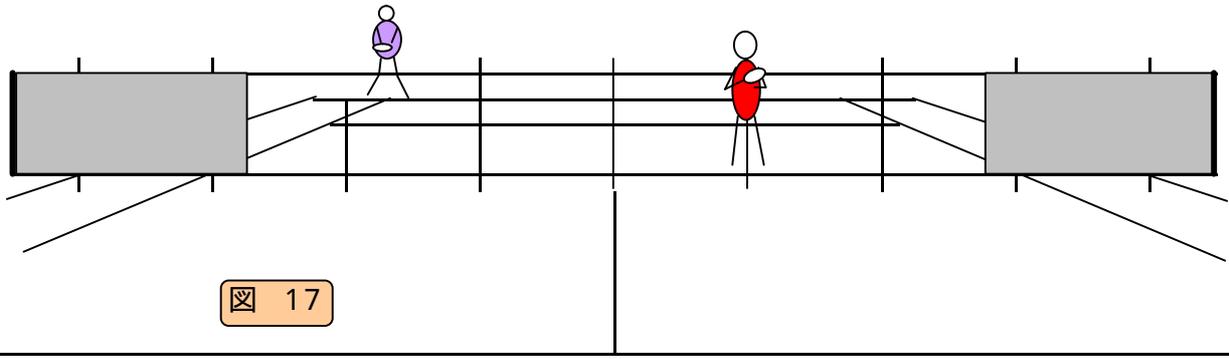
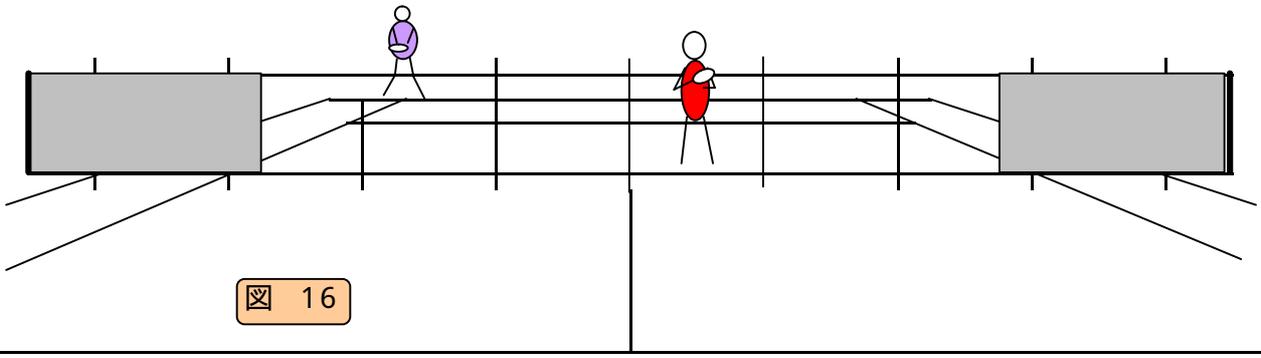
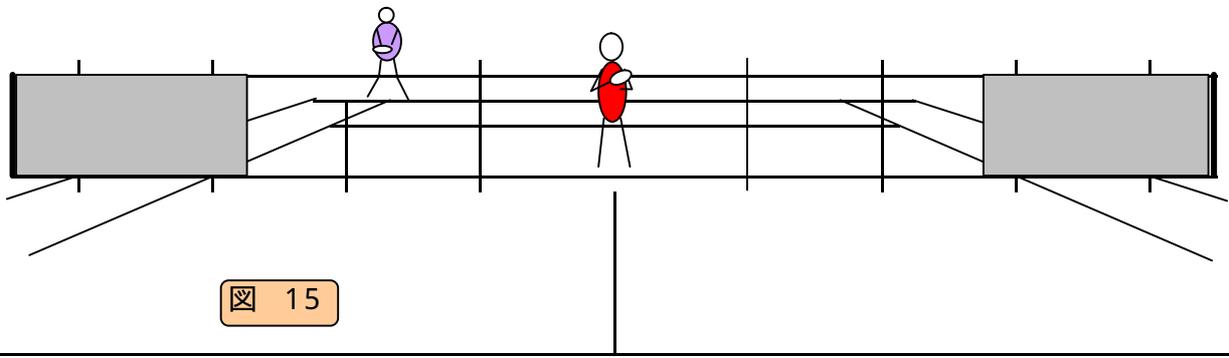
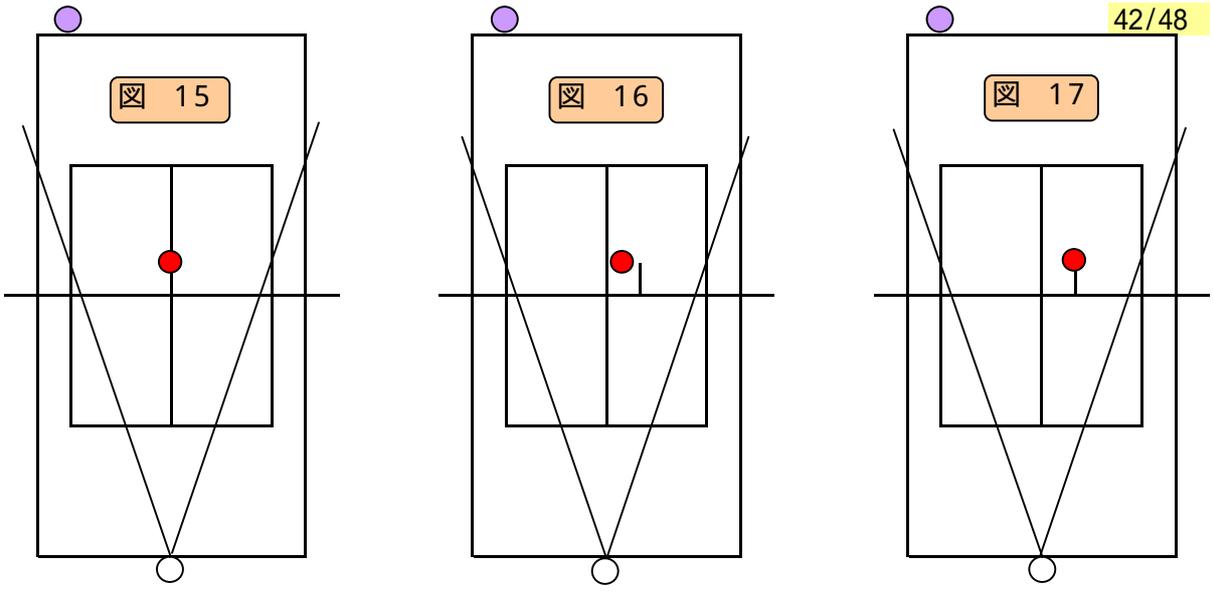


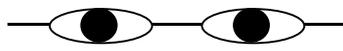
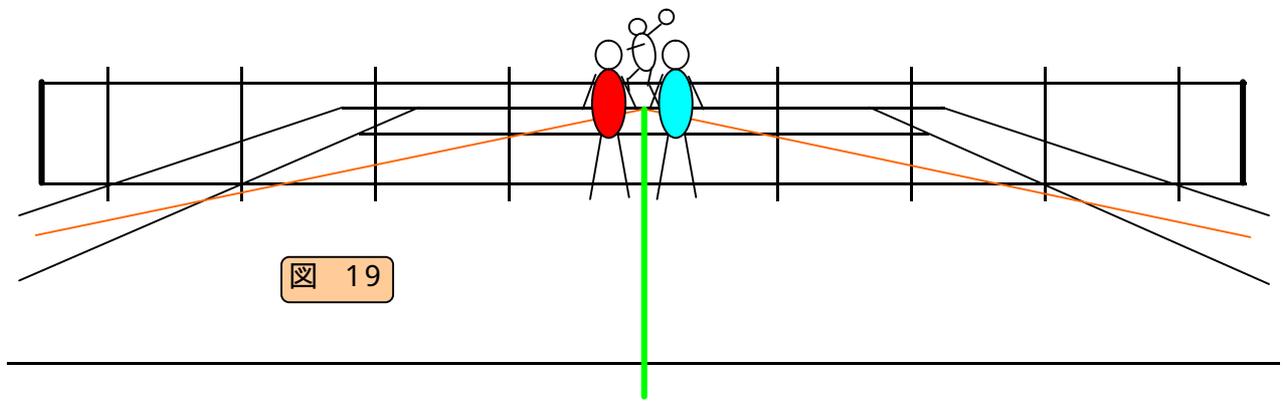
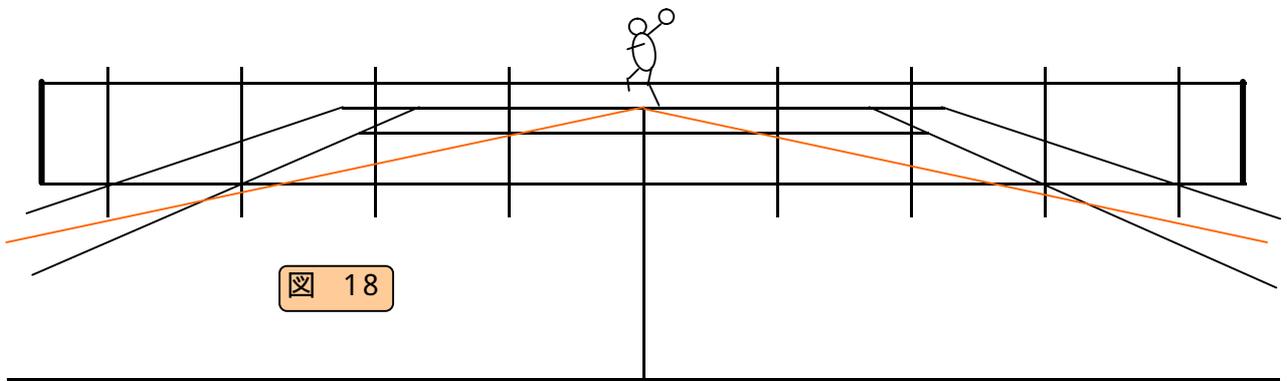
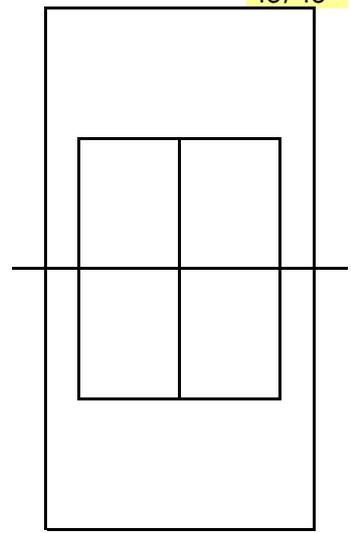
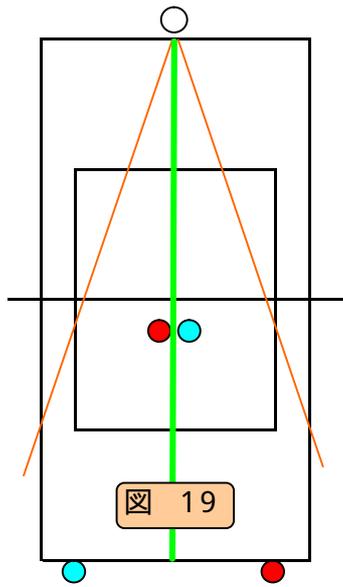
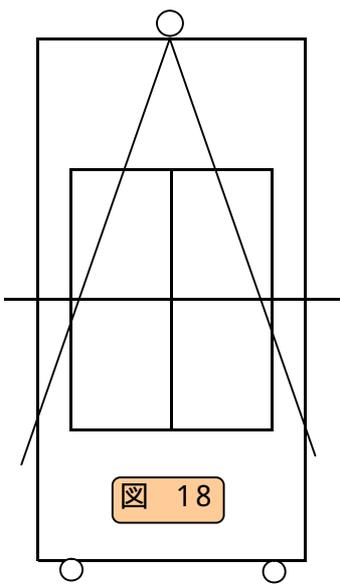












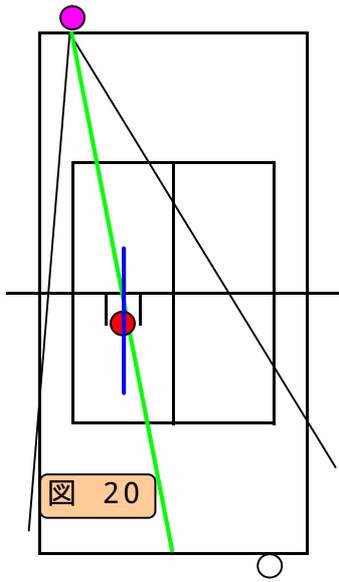


図 20

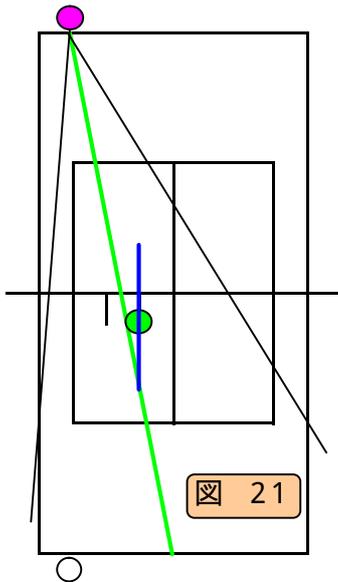
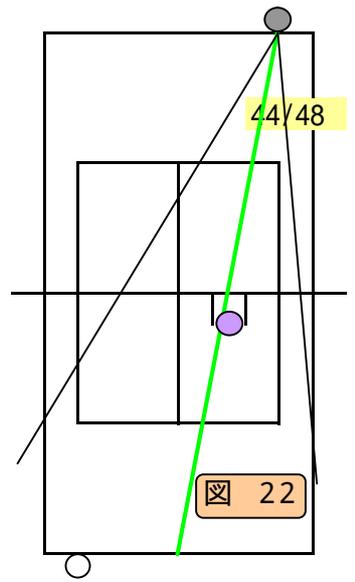


図 21



44/48

図 22

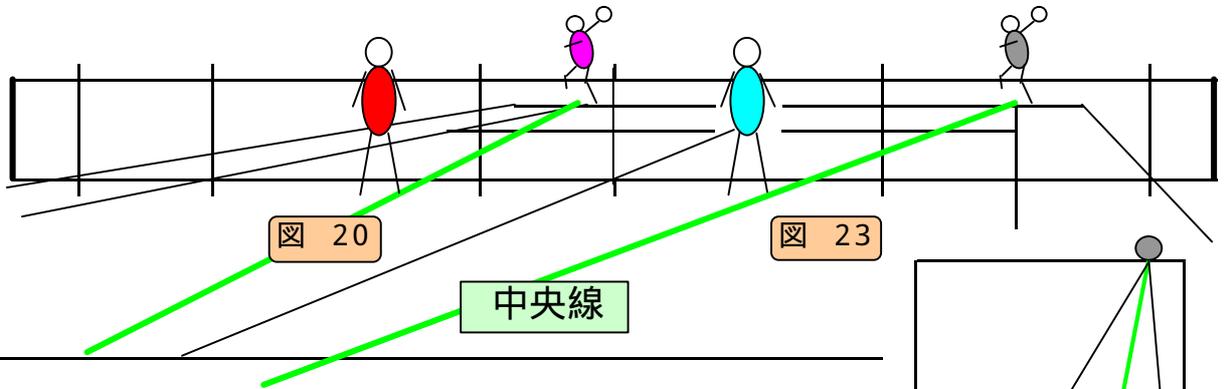


図 20

図 23

中央線

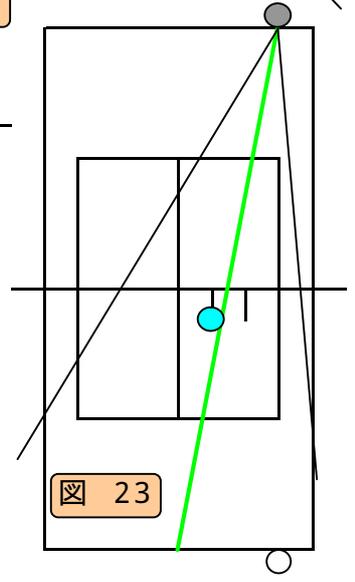


図 23

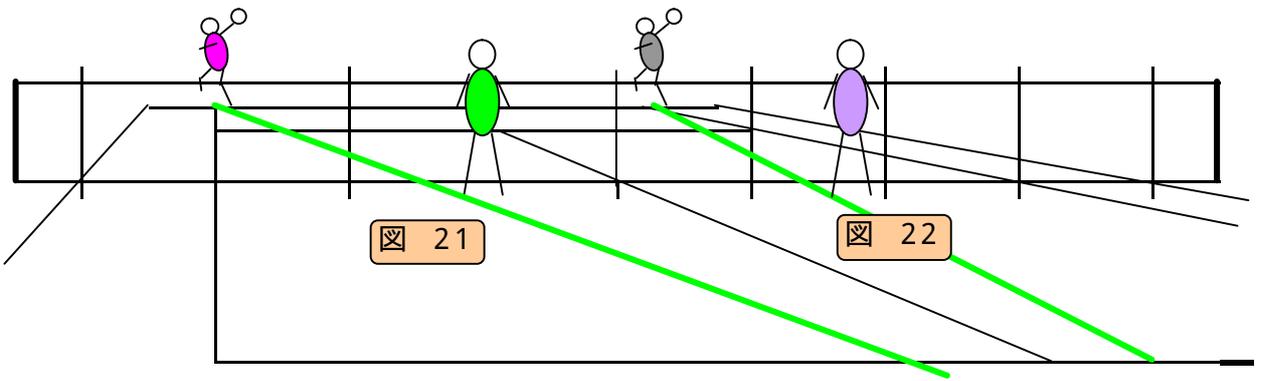
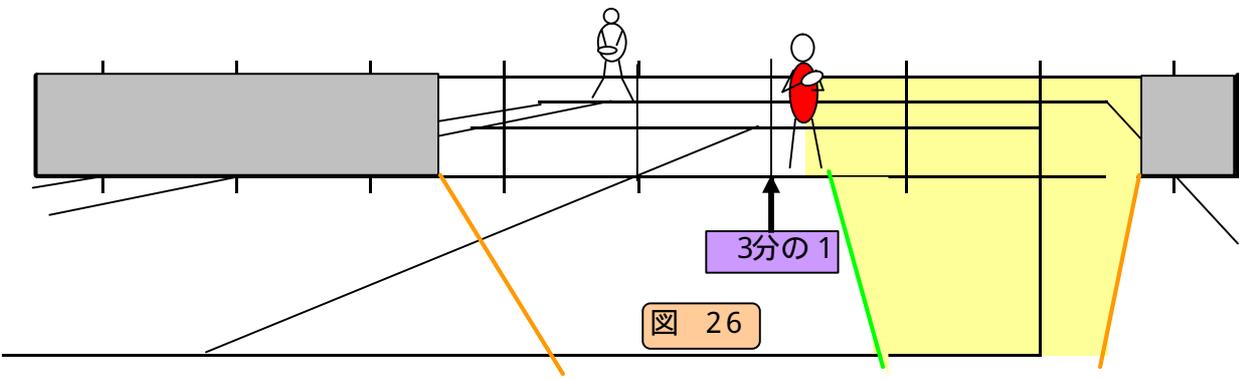
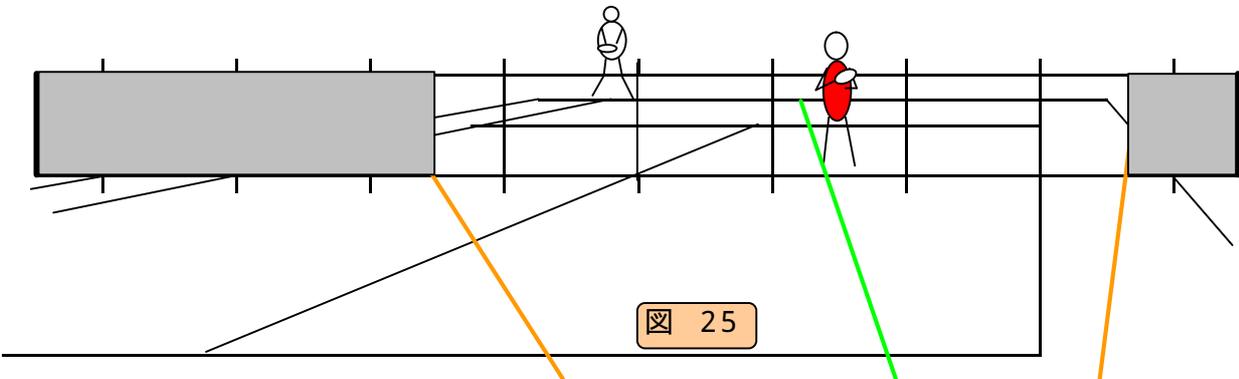
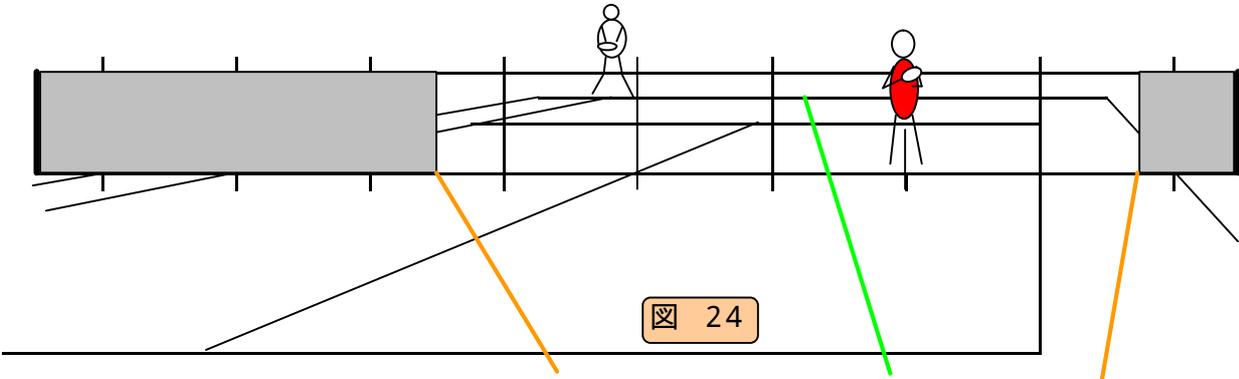
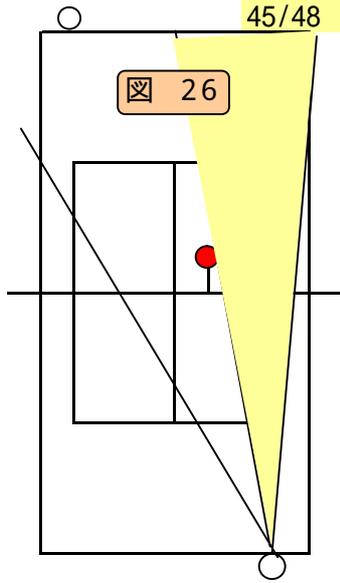
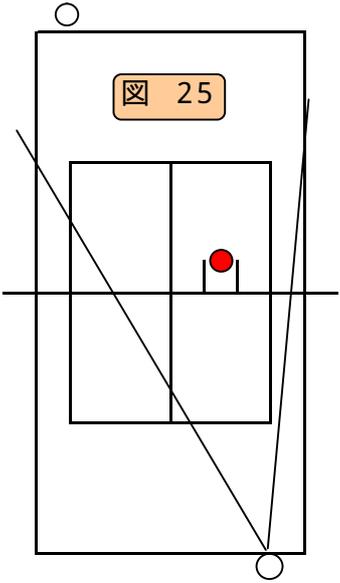
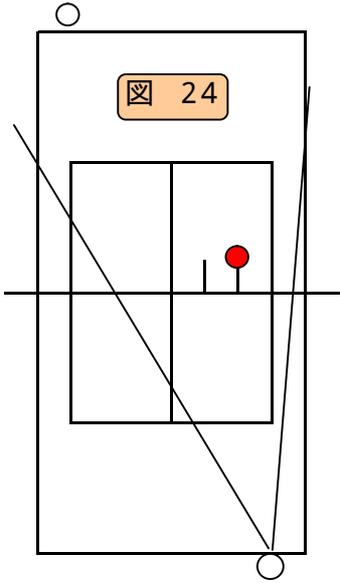
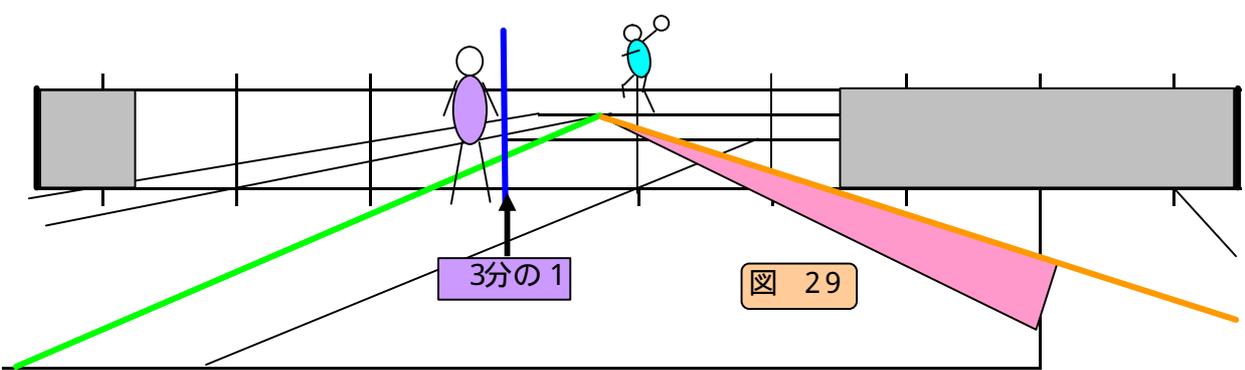
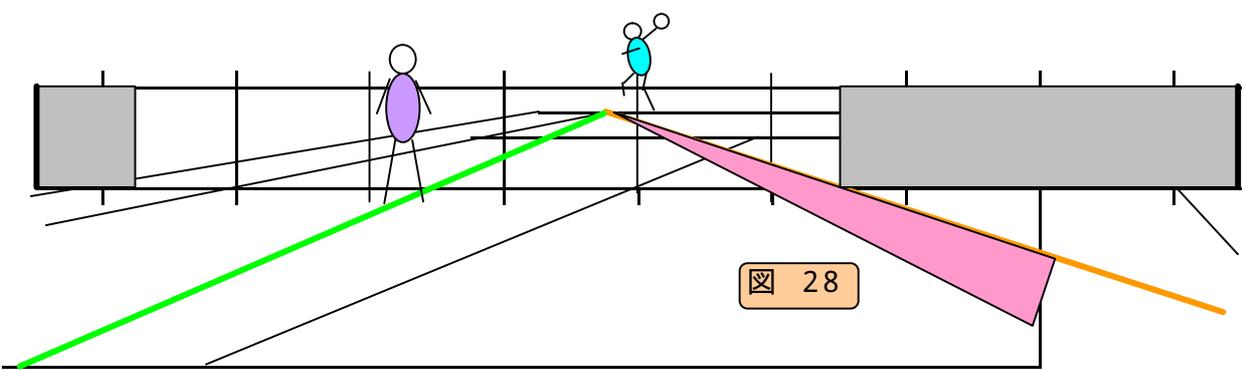
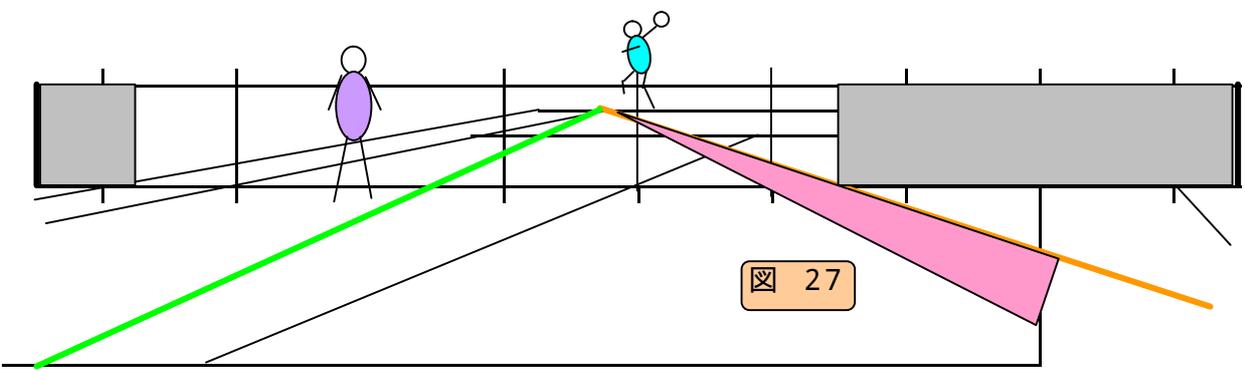
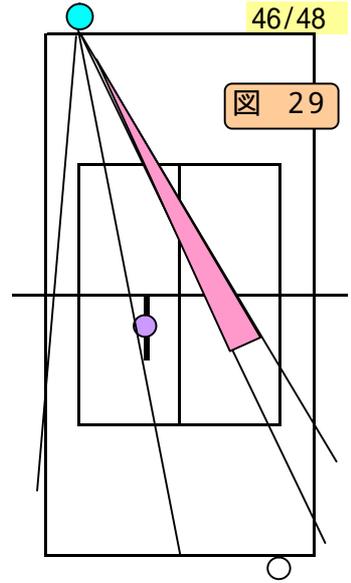
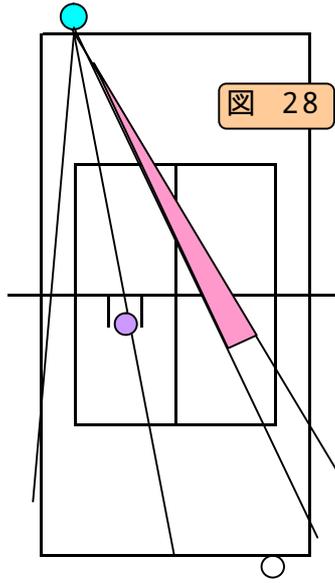
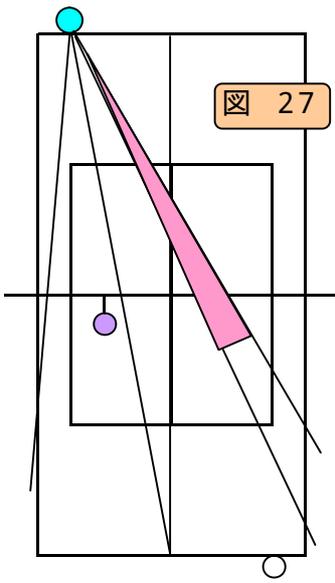


図 21

図 22





ちょっと力を抜いた ソフト面でのテニス 「表のプレー」と裏の心理」

47/48

05・8・15

- A ソフトテニスは、ネットを挟んで後衛と前衛がペアになって
勝敗を競うスポーツです。

後衛は、サービス・レシーブ と ストローク

前衛は、サービス・レシーブ そして ネットプレーが 主な役割です。

試合の目的・目標は、相手に「勝つこと」であり、相手に「負けないこと」です。

「勝つこと」「負けないこと」とは、得点すること・相手にミスさせることです。

そして自分たちは、失点しないことです。

あたりまえで、よく解っていることですが、

とても重要な事だと意識している人は何人いるでしょう。

あるレベルまでの ゲーム は

得点しようとして ミスをする ことが多かったり

相手に容易に得点されてしまうようなボールを打っていたり

打っているボールが、ミスや相手にポイントになっていることに

気がつかないで ゲーム をしています。

ゲームに勝てない最大の原因で、敗因は自分自身です。

- B 試合に負けないためには、
得点出来るプレー (ボールを打つ) が常に出来ればいいのですが ???
- 1 ミスをしにくいボールを打つこと。
 - 2 得点されにくいボールを打つこと。
 - 3 前衛は相手の後衛の敵になり、後衛は相手の前衛を敵にしない こと
 - 4 そして、お互いのパートナーが 最大の敵 にならないことです。

C プレーの心理と勘違い

イ シュートボールの勘違い？

- 1 サイト側へのシュートボールは、角度がついて返球される。

パートナーのサイトが攻撃され易い

- 2 速いボールを打ち込むと、自分のコートへも速く返ってくる(間がない)

前衛がネットへ着くのが遅れる

後衛が後退できない

ラリーのかけひき(表と裏)が利用しにくい

- 3 ボレーを避けようとするため、ネット・サイドアウト(ミス)の確率が高くなる。

強打しようとして、どうしても力が入る(いつもと違う)

ボレーされまいと、前衛を意識するため、リズムやタイミングをくずしやすい。

ロブ系統の方が相手前衛のリズムやタイミング(心理も含む)をずらしやすい。

中ロブとでは、どちらが相手の前衛を敵にしないで

ボールを多く打ち返せますか。

緩いボールは攻撃される と勘違い(?)をしているかも

ロ プレーと心理と表・裏

- 1 敵の前衛・後衛 と 自分の関係は「ソフトテニス最大の表と裏」です。

- 2 サービスとレシーブ、ストロークとネットプレーも「表と裏の関係」があります。

- 3 ストロークとボレーは 常に「表と裏」です。

お互い裏の心理(表と裏)を研究しよう。

相手前衛は、攻められる・わきを抜かれる と思い、

動くことをためらっています。戻ることを考えています。

相手後衛は、動かれる、ボレーされる と前衛の動きが気になっています。

- 4 前衛にとって嫌だと思ふことは、リズム・タイミング・コースをはずされるボールです。
- 5 相手の苦手 (ミスする) なプレーは何だろう、得意 (多く使う) なコースは何処だろう。
ゲーム中に早く見つけることです。
- 6 自分の得意な好きなコースやボールを使うと
相手はそのコースやボールをもっと得意としているかもしれません。
大きな落とし穴がありそうです

ハ

プレー

1 サービス

- a 強く打つとフォルトが多くなる。(エースや優位なサーブをと思ふが入らない)
- b 入れようとする通常練習の力加減と違うので、入る確率が余計に下がる。
(セカントを入れるつもりが余計入らない)

2 レシーブ

- a 強く打つと、意識が過剰となり、通常より下方にスイングされ、
ネットの確率が増す。
- b 前衛攻撃をすると、相手前衛が気になり、通常のスイングが出来ない。
- c 多くのコース・球種を多用すると、ミスの確率も多くなる。

3 ストローク

- a 相手前衛をゲームにはめない
- b 相手前衛はラリーの標的にしない → 中ロブの使い方が大切
- c 相手前衛の心理と動きの逆の配球をする
- d 相手コート右側への配球をする
- e クロスで相手を外にはじくマイナス面
自分の前衛が攻撃を受けやすい
クロス・ストレートでコースの中側に弱く低く打つプラス面
自分の前衛が攻撃をしやすい

4 ボレー

- ボールを打つ必要はない 押し出しが最良のボレー
- a 存在感 打球範囲の中央に立つ
シュートボールは必ず左右の一方にしかこない。
後衛のラリーのコースに近寄る。
守っている という見せ方はプラスにはできない。
ストロークをセンターに打たせない
サイドアウトをさせよう
 - b 惑わす 見せる・思わせる・感じさせる・錯覚させる
いる・動く・空く・戻る・待つ

5 スマッシュ

- a パートナーの後衛の配球によることが多い。
- b 後衛の前につないでくるロビングを打てるようにしたい。

D

平常心

毎日の練習は、「試合に勝つ」ために練習をしています。

練習でミスするプレーは、ミスでよい
練習でやらないプレーをすることは、もうミスである
練習以上のプレーは出来ない
「大会」は練習の成果を発揮する練習の本番である

練習のとおり ありのまま (平常心) が一番です

試合に勝つことの難しさ より
毎日の自分自身をコートに出し切ることのほうが
難しい。