



## テーマ 「回転作り・前後衛の基本作り」

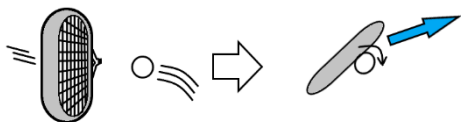


### ① ショート乱打（ドライブ回転の意識）

次のトップ打ち練習のためにも、正しいドライブ回転のかけかたを意識しよう！

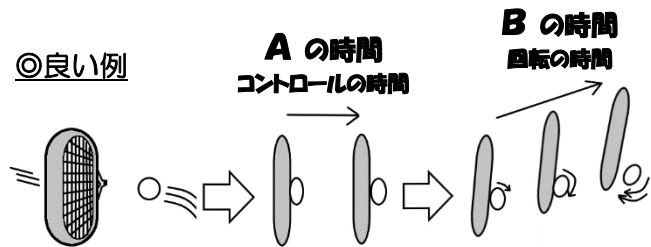
#### ※ダメな例

※ラケットスイングを横から見た図



ラケットがかぶさっている

#### ◎良い例



ボールを運ぶ

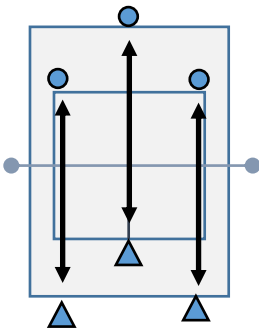
フレームサイドを縦に持ち上げる

こっちを持ち上げる

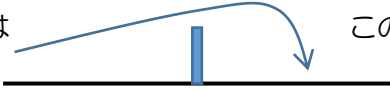
ヒット音がガチャガチャ鳴る選手は、この時間がないことが多い。

ヘッドではなく

### ② 長短乱打



#### ●ベースラインから打つ選手が意識すること

Aの時間を長くともるか短くともるかでボールの長さを調整する。サービスラインちょうどの高さに打つためには、Aの時間をどれだけとらなければならないのかの感覚を掴みながら練習する。軌道は  この形を意識。

#### ●サービスラインから打つ選手が意識すること

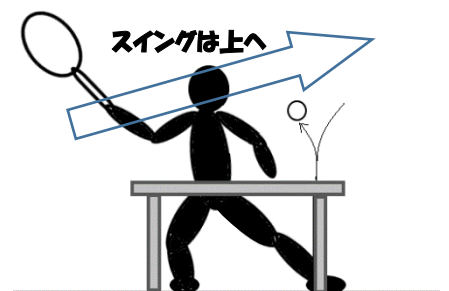
Aの時間を使わない！コンパクトに構えてBの時間だけでネットより上に持ち上げるようにして打つ。（ネット防止のため）

コート上の自分の位置を常に把握して、ボールを打つ感覚（AとBの時間のバランス）を変化させられるようにしていこう！

### ③ トップ打ち練習 「机打ち」

《この練習で上達できること》

- ・机に当たるのが怖いので、上から下スイングがなくなる。
- ・机の向き（矢印テープ）に合わせてスイングをすれば、Aの時間の感覚が理解できる。





#### ◎Point

##### アウトから始めよう！

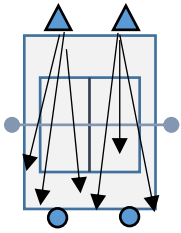
自分からのミスの種類は「アウト」か「ネット」です！このトップ打ち練習でネットを絶対にしない感覚をつかめれば、ミスの可能性は半分になるはず！それだけで勝てる可能性はぐっと上がります！

最初はアウトだけでも構わないので、そこから回転の感覚を意識しながら少しずつ距離を調整していけばいいだけ！とにかくネットはしないこと！

##### 足のバネで「ぐぐぐっぴょ〜ん」を意識しよう！

トップ打ちで一番大切なことは、ボールに回転をかけられるかどうか！Bの時間（）次第で回転をかけられるので、足のバネの溜めからぴょ〜んを使って身体ごと下から上を無理やり作り、ラケット動作をBの時間（）の形にしていくこと。自然と回転がかかりやすくなります。

#### ④ 後衛練習 「YES・NO判断」



▲が球出し者で、半面の中で様々なコース、パワーボール、繋ぎのシュートボールなど、ランダムで球出しを行う。そのランダムなボールに対して、球出しのボールがバウンドする前に「YES！」または「NO！」と声を出してからそれに合わせたボールを打つ練習。後ろで待っている人も、前で打っている人が「YES！」なのか「NO！」なのかを判断して声を出す。(理由は後述のPoint その3)

W後衛必見  
前衛必見

**YES**のボールとは・・・ ボールがバウンドする前に軸足で溜めて待てる球。  
自分の得意ボールを、自信をもって打てる態勢。  
テンポを上げてベースラインより中で打てる球…など

**NO**のボールとは・・・ 軸足の設定がボールのバウンドまでに間に合わない。  
相手のナイスボールで差し込まれたような球。  
ロブやツイストなどで動かされた後でパワーボールの返球が厳しい…など

※ちなみに、上手い相手前衛はこのNOのボールを着実に待っている…

試合中になかなか勝ちきれない選手は

- ・本来YESのボールなのに判断が遅れて素早くボールに入れず、通常のラリーの配球にしてしまう。
- ・NOのボールなのに無理をして打ちに行きミス、あるいは待ち構えている前衛に捕まってしまう。

⇒だからこそ、自分が打とうとしているこのボールは、YESなのかNOなのかを徹底して判断して、打つ球種を変えていけるかが大事!!!  
それによって、負けるリスクが低くなる安定感を作れます!

#### Point その1 NOの配給のレパートリーを考える。

かなり厳しいNOのボールは、基本的にまずは相手後衛前に大きく返球(ここが一番ミスのリスクが小さい)。厳しいNOのボールはむやみに前衛の頭越えロブを打たない。技術がないと高さ・深さを上手く調整できないので待ち構えている前衛に捕まる可能性が高い。

NOのボールの厳しさによって、ミスをしない範囲内でやれることを増やしていけるとよい。

とにかくムキになって力で返球してもミスの可能性、失点の可能性が上がるだけなので注意!!

#### Point その2 YESのボールの判断は、瞬時にどん欲に!!!

練習で意識しなければいけないのは、「NOを減らしてYESを増やすためのフットワーク」です。一球でも多くのボールをYESにして、センターへのシュート、ツイスト、中ロブ、アタックなどなど、攻めるパターンを増やしていくこと。また、なるべくベースラインの中でYESを作れるとよいです!

#### Point その3 ダブル後衛は、自分のペアがYESなのかNOなのかも判断する!(雁行陣でも同じ)

ダブル後衛の利点の一つは、「フォローを行いやすい」→「逆襲で得点に繋がられる」です。

この逆襲を行うためには、『今ペアが打とうとしているボールはYESだから、アタック打つだろうな。じゃあ大きく前進してフォローの準備に入っておこう』『今ペアが打とうとしているボールはNOだから、我慢するだろうな。相手がスマッシュを追う可能性が高いからクロス側にフォロー!』というように、先に予測して素早く動くことに繋がられます。だからこそ、ペアのYES・NOは絶対に判断できないといけません!

※注 YES・NOの基本的な話をしました。あくまでも基本の考え方です。

高校生はこれに加えて別パターン、裏の裏のパターンなどを教えていき、各学校独自の戦術パターンを作り上げていきます。ぜひみなさんオリジナルのYES・NO戦術パターンを作っていきましょう。

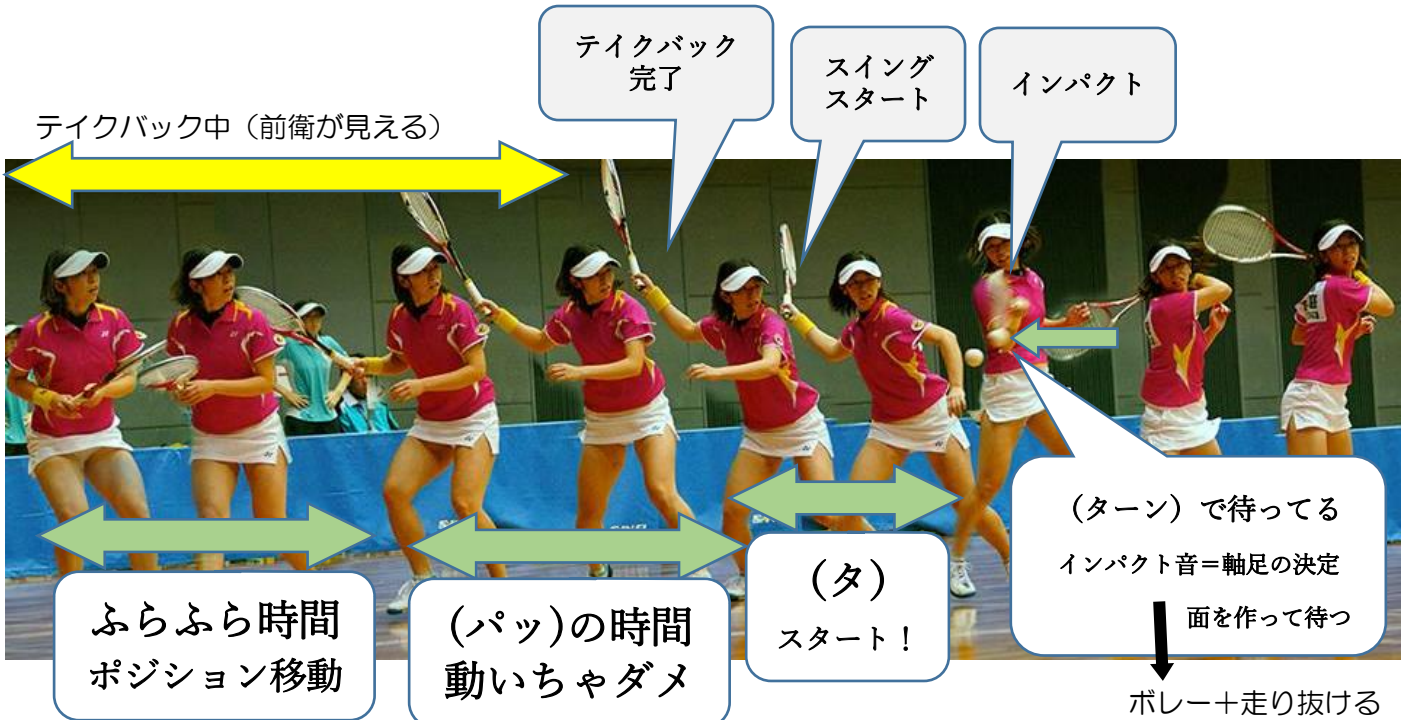
#### ④ 前衛練習 「ふらふら パツ 練習」(動き出しのリズム作り)

##### 中学生でよく見る前衛

⇒ 基本ボレー、面のさばきがすごく上手い!!!でも試合中なかなかラケットに当てられない…

これは、正しい間合いの取り方、タイミングの取り方を理解していない選手の特徴です!!!

平岡が考える正しい間合い・タイミングとは?? ⇒ 「パツ タ ターン」



「パツの時間」は間合い(駆け引き)の時間であり、相手を観察する時間であり、ボレーに出る準備の時間であり、様々なことを行う最も大切な時間です。この時間を意識することなく適当に動き出す選手があまりにも多く、この時間のタイミングを逃している「気づいたらボールが通過していた・・・」そんな状況になってしまいます。

また、状況にもよりますが「パツの時間」中にむやみに動き出すと相手後衛に逆側を打たれてしまいます。

基本的に動き出すタイミングは、「テイクバック完了～スイングが始まるまでの瞬間」で、

「スイングの始まり～インパクトの瞬間」この時間内にランニングボレーの軸足設定を行わなければいけません。

これを実現するために、日ごろから**静**(止)から瞬時に**動**に切り替える瞬発力・俊敏性を高めるトレーニングを行きましょう!!相手のテイクバック、相手のYES・NOを見る観察力もあげていきたいですね!

#### 《ふらふら パツ練習》

球出しを工夫して、この正しい間合い・タイミングを学んでいきましょう!

