

コーディネーションの考え方とソフトテニス練習法

1 コーディネーションとは

胸をグーで、手を伸ばした方をパーにします。

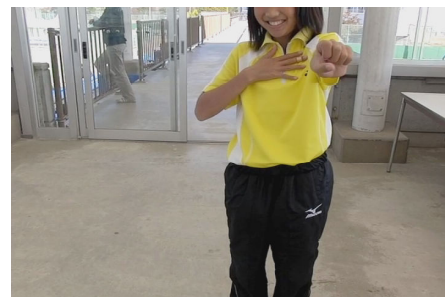
右腕と左腕を交互に前に出します。

問題なくできると思います。

次に前に出る方をグー、胸をパーにします。

極端にやりにくくなります。時々間違えます。
このやり難さは何だと思いませんか？

伸ばした手がパーは、腕の筋肉も伸ばす、手のひらの筋肉も伸ばすので、両方伸ばす動きなので「自然」なのだと思います。



グーはやりにくい

上記の「伸ばす伸ばす」は良いのですが、「伸ばす縮ませる」のグーになると、筋肉と脳が混乱を起こしてしまうのです。

このやりにくさは自然現象なのですが、これらを訓練していくのがコーディネーションです。

ソフトテニスでも、腕は振りながら手のひらの力を抜かなければいけないプレーや、ゆるく振るけれども、インパクトは力を入れなければいけないプレーなど、筋肉の反する動きが必要な場面があります。

こういうことは、長年やっていれば自然と結びついたりもしますが、訓練をすることで、飛躍的に早く身につけることができるようになるのです。



面で吸収してポトリの場面

これは脳の指令と筋肉とをうまく結びつけていくことが大切です。

脳と筋肉の結びつきのネットワークを増やしていく良いトレーニングになっていくのです。

2 一見、無駄なことが大切

マリナーズのイチロー選手はよく背面キャッチというのをやります。

グラブを背中にやって、フライを逆手で捕る方法です。

通常試合では行いませんが、練習などでよく見せます。

タイガーウッズは、ボールをゴルフのクラブのヘッドの部分で、バウンドさせる動作をすることがあります。

もちろん試合の時はやりませんが、練習の時などに見せてくれます。

あの小さいクラブヘッドで、ぼーんぼーんとバウンドさせた後、落ちてきたボールを打って、ナイスショットをしているCMが過去にありましたが、それは特撮ではないかともささやかれましたが、どうやら本当にタイガーウッズはできるようです。

例えばソフトテニスで、ラケットでボールを吸収するようにラケット面でバウンドさせないでキャッチすることができますか？

ボールがラケットに吸収されているように見えます。

上方向にボールを自分で投げてキャッチすることは、何回かやるとできるのですが、2人で対面して片方が投げたボールをラケットでキャッチするというは中々難しいのです。



二人でラケットでキャッチボール

実際に試合で使うテクニックでは無いのですが、これができる選手は、コーディネート能力の高い選手と言えます。

いつもやっているわけではありませんが、だいたいこういうことが「すっと」できる選手は日頃から、こういう動作を「暇なとき」や「遊びの中」で取り入れていて、知らず知らずにコーディネーショントレーニングを楽しんで行っている場合が多いのです。

でも結果的にこういうことが、脳と筋肉の結びつきのネットワークを増やしていく良いトレーニングになっていくのです。



ボールが面に吸い付くように

3 ボールとラケットが友達になる練習方法

これらの練習方法は、スペースをさほど必要とせず、どこでも、自宅でも練習ができます。ボールを扱う、センスを養います。ラケット使いのやわらかさや器用さを身に付ける、基本となります。



たとえば、レシーブで力を抜きながら、アングル（死角；本来ボールは来ないところ）に打つショットを打ったり、レシーブをネット際にぼとりと落としたり、前衛で正面ボレーを弾くのではなく、ネット際にぼとりと落としたりするなどの、器用さややわらかさが必要なプレーに結びつきます。

(1) ラケット面でぼんぼんする練習法

- ①ラケット面でボールを当ててポンポン
- ②普通に出来たら、表と裏でやってみる



- ③スライス面でカットでやってみる



- ④右手左手と1球ごとに変える



- ⑤さらに表裏の面で交互に行う



⑥フレームに当てて、面に当てて、けんけん玉のようにボールを扱うけん玉ラケット



⑦足と足の間でポンポンをする。



(2) ボールをラケットでキャッチする練習法

以下は最初からできる人はいいですが、できない人のための練習順です。

①ラケット面でボールを上下させる



②自分で真上に上げたボールをラケットでキャッチする



③二人で投げたボールをキャッチする

④キャッチしたボールをそのままラケットで投げてキャッチボール

(3) 二人2球でワンバウンズ練習法

2球でやることで、最初は目が離れ、頭が混乱してうまくいかないですが、慣れてくるとできるようになってきます。



4 適応力を鍛える練習方法

ソフトテニスの試合は、刻々と状況が変わります。

試合の流れもそうですが、1ポイント1ポイントもすべて状況に変化が訪れます。

その状況の変化に対応「できる選手」と「できない選手」では、試合の勝敗は大きく変わってきます。

状況の変化は、試合経験を積んで、多くの状況を経験することによって身に付けることも大事ですが、それをトレーニングしていくというのも、コーディネーショントレーニングの一つです。

ありえない状況を様々に設定して、頭脳（考える力）やチームワークを加味しながら鍛えるトレーニング例が以下に紹介するものです。

その中でも、ソフトテニスに有効な筋力、ラケット扱い、瞬発力などを鍛える以下の練習を紹介します。

様々な工夫もできますので、各チームで考えてください。

「楽しく」「鍛える」ということもコーディネーショントレーニングの大切な要素です。

(1) PK合戦

チーム戦にした方が盛り上がると思います。

ルールは、サッカーと同じにしても良いですし、一人が2球ずつや3球ずつでも良いと思います。サッカーゴールだと大きすぎるので、もう少し小さい方が良いのですが、移動ネットなどで行うのも良いと思います。

女子ではボール投げは、良いトレーニングになります。ラケットでキーパーをやることは、ボレーの練習にもなりますし、瞬発力も身に付くことにもなります。



(2) テニスバレー

4名1チームくらいがちょうど良いかと思います。

最初はワンバウンドさせて、その後はトスを2回行って、3回目に相手コートに返すという方法で行います。

ポイントは適当な点数を設定して行います。最初にワンバウンドすること以外は、通常のバレーとルールを同じにします。



ボールを上へ上げたり横に出したりと、「通常のテニスではしない動き」が入ってきますが、このことがコーディネーショントレーニングとして大事なのです。



(3) 2球試合

2球を使って試合を行う方法は、一方のペアが同時にサーブをします。この時のサーブは1本として、その1本が入らなければフォルトにします。

クロス、逆クロスで2本同時にサーブを打って、両方とも入ったらレシーバーは両方ともレシーブしますし、片方がフォルトだったら、その後は1球でラリーが続くことになります。

カウントも1球1点として、2点ずつゲームは進んでいきます。ですので、2回サーブをやって、4-0で1ゲームが終わるということもあるわけです。

やっている選手はだいぶ混乱をします。

サーブ側が圧倒的に不利になるので、相手のレシーブコースを読んで、二人でそれをどのように対応するかを話し合わないと、サーブ側ではほとんどポイントを取れないことになります。



**混乱からとっさの
対応を身につける**

この混乱と考える力を養うことが目的です。

発行元

—中学生ソフトテニス顧問のHP—

管理者 OYA oyahisa@aol.com

fax 020-4622-8739 <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>