

YAGI TENNIS

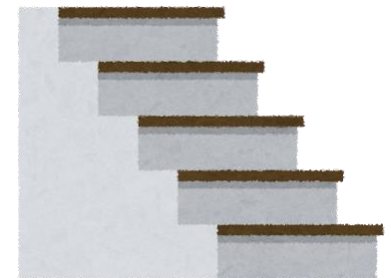
テニス初心者が2時間でラリーできるまでの方法

始めに

はじめまして。やぎテニスというブログを運営しているやぎです。テニス歴など詳しいプロフィールはブログをご覧ください。

さて、ここでは「テニス初心者が2時間でラリーできる方法」をまとめています。これだけを聞くと魔法のようですが、要するに上達までのプロセスを細分化して、上達までのステップとなる階段を用意しているだけにすぎません。1 km走れない人がフルマラソンを走り切るのは困難です。そして走れるように練習しようとしませんが、「朝早く起きて練習！」や、「仕事終わりに」、また「ジムに通う」など、誤って高い階段を設定してしまうことが多々あります。

テニスも同じく、ラリーができるようになる前にこなさすべき階段があります。それを用意しましたので、練習の際に、活用してみてください。やぎとマル君との掛け合いにも注目です。



目次

1章 感覚を養う

- 1 ボール遊び－手のひらグルグルとボールキャッチで感覚を養おう[所要時間：5分]
- 2 ノーバウンドキャッチボール－バウンドをつけずにキャッチボールをしよう[所要時間：5分]
- 3 バウンドキャッチボール－バウンドをつけたキャッチボールをしよう[所要時間：5分]

2章 ラケットを使う

- 1 ラケット遊び－ラケットグルグルとラケットキャッチで感覚を養おう[所要時間：5分]
- 2 ラケットボール渡し－ラケットでボールの受け渡しをしよう[所要時間：5分]
- 3 バウンドラケットキャッチボール－ラケットでボールのキャッチボールをしよう[所要時間：10分]

3章 ショートラリー

- 1 ハーフショートラリー－短い距離のラリーをつづけてみよう[所要時間：5分]
- 2 ショートラリー－サービスライン同士でラリーをつづけてみよう[所要時間：10分]
- 3 長ラケショートラリー－ラケットを長く持ってラリーをしてみよう[所要時間：10分]

4章 ハーフラリー

- 1 ハーフラリー－サービスラインとベースラインの間でラリーをつづけよう[所要時間：20分]
- 2 コラム①「距離感合わせた身体の使い方」
- 3 コラム②「ラケットを腕で振る意識はダメ」

5章 ラリー

- 1 ラリー－ベースライン同士でラリーをつづけてみよう[所要時間：20分]
- 2 コラム③「横のスイングでボールに威力を加える」
- 3 コラム④「縦のスイングでボールに回転を加える」

Menu 9時スタート

- 1-1 9:00～9:05
- 1-2 9:05～9:10
- 1-3 9:10～9:15

- 2-1 9:15～9:20
- 2-2 9:20～9:25
- 2-3 9:25～9:35

休憩

- 3-1 9:40～9:45
- 3-2 9:45～9:55
- 3-3 9:55～10:05

- 4-1 10:05～10:25

休憩

- 5-1 10:30～10:50
コート整備

1章 感覚を養う -1 ボール遊び



ボール遊びは「手のひらグルグル」と「ボールキャッチ」です。

ぐるぐるときゃっち?



「手のひらグルグル」は手のひらの上からボールを落とさずにグルグルします。
「ボールキャッチ」はボールを上に向けてキャッチします。

そんなの簡単じゃん!



そうですね。簡単なことを達成して成功体験を積み重ねると、『継続→上達』の仕組みができあがります。

ふーん



最初は感覚を養うため、ラケットは使わず手のひらでボールを転がしたりキャッチをしましょう。

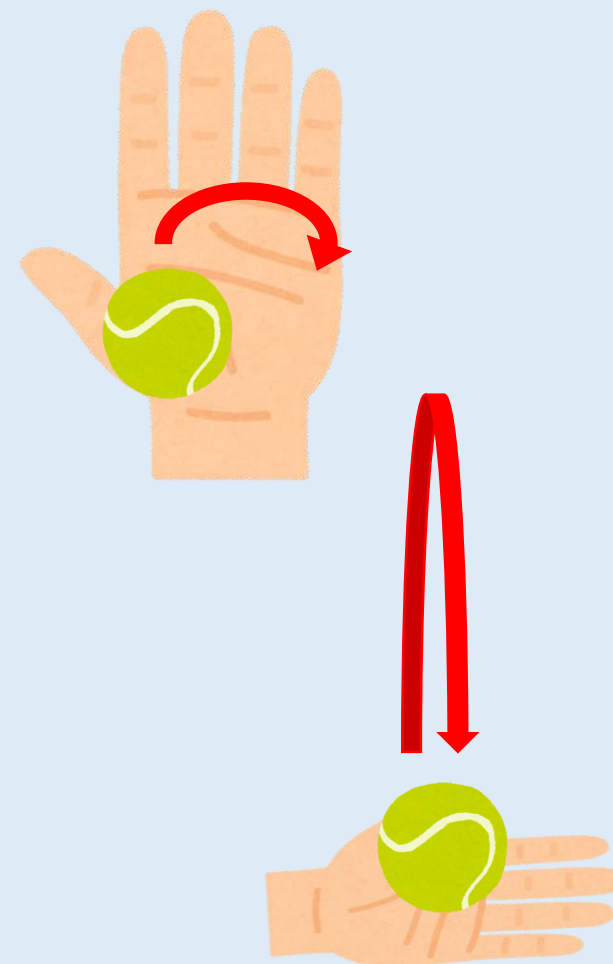
できたよ!



それでは次のステップに移ります。

一言メモ

2章では1章でしたことをラケットでします。次はこれをラケットでするんだという意識で取り組みましょう。また、ボールキャッチは、手が痛くなければ、ラケットのように弾ませましょう。



1章 感覚を養う -2 ノーバウンドキャッチボール



次はネットを挟んでボールのキャッチボールをします。



はい。



なります。



ラケットの無い状態で出来たことは「ラケットに慣れれば」できるからです。



キャッチボールといっても上から投げ合うのではなく、距離も近いので下から優しく投げてください。

普通のキャッチボール？



これでラリーできるようになる？



なんで？

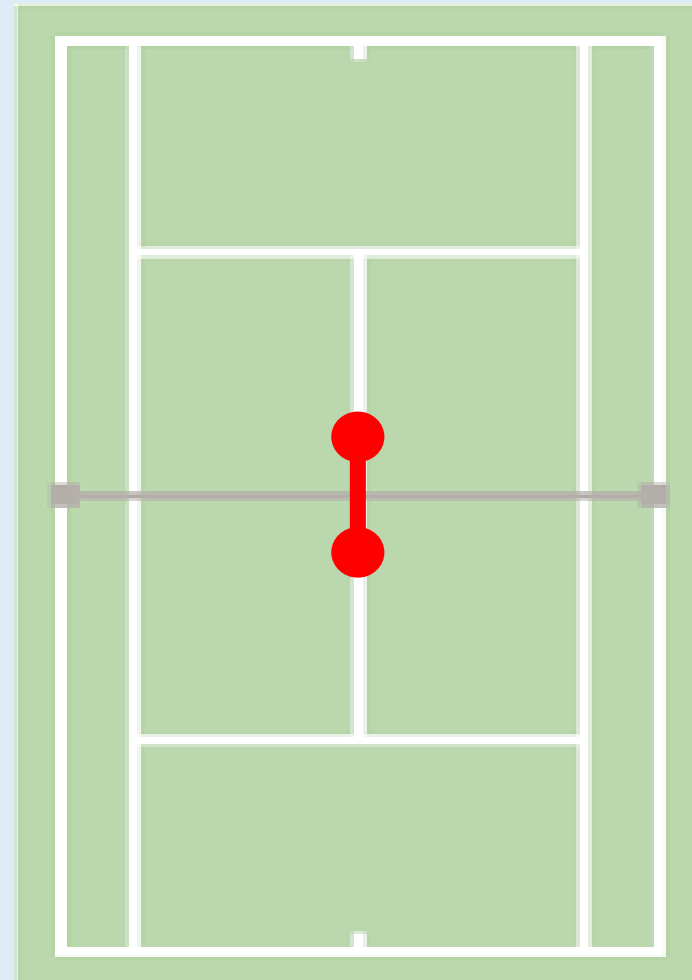


分かったからそんなマジな目でみないで・・・



一言メモ

上手にできるようであれば、片手だけでキャッチしたり、利き手とは反対の手でキャッチしてみてください。



1章 感覚を養う -3 バウンドキャッチボール



1章の最後はバウンドキャッチボールです。

キャッチボールにバウンドさせるだけ？



そうです。これも下から優しく投げてください。

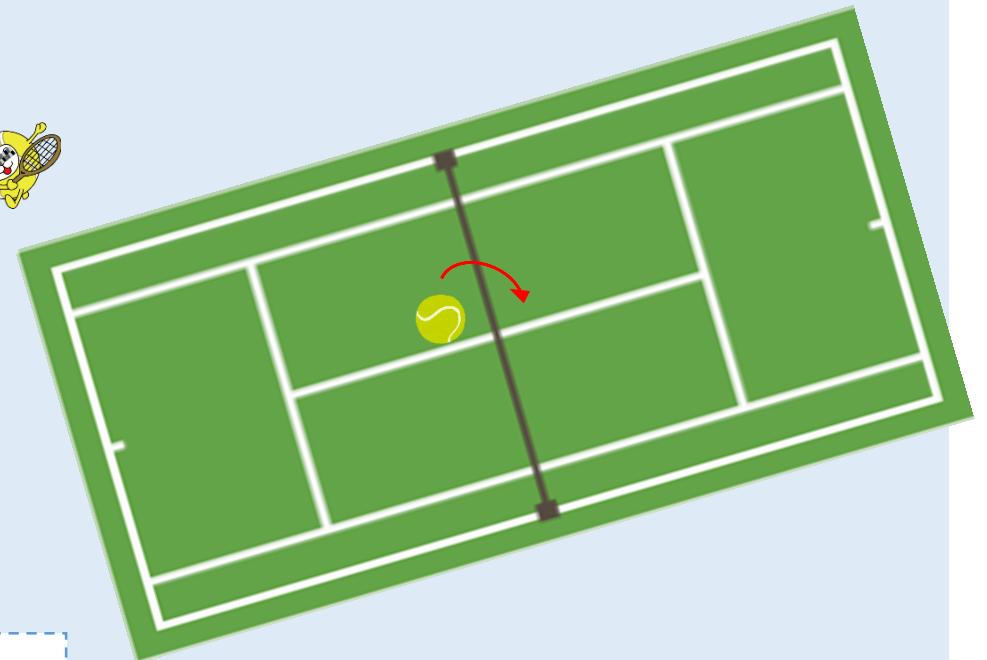
1章はどれも簡単だね。



そうかもしれません。1章は“感覚を養う”ことがポイントなので、手のひらでボールの重みや形を感じてくれればそれで構いません。



2章からはラケットを使います。緊張せず楽しんで行いましょう。



一言メモ

あまりにも簡単だと感じたら、一步しか動けないようにしたり、一步も動かないようにするなど難しさをプラスしてください。

2章 ラケットを使う -1 ラケット遊び



2章からラケットを使います。

おーやっただねえ！！



やることは一章と同じで、ラケット上でボールをグルグルしたり、ボールを上にはねさせてください。

... 案外難しいな。



そうですね。また、2章から3章の終わりまでラケットは短く持ってください。

なんで？ 扱いづらいよ。



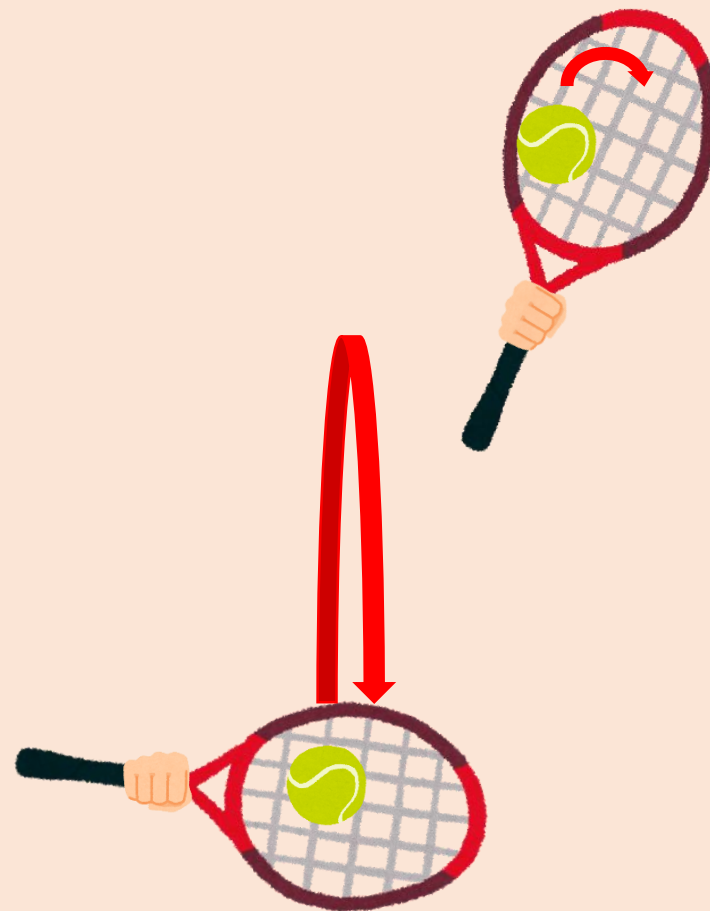
それは「短い・小さい=簡単」「長い・大きい=難しい」だからです。適切な階段を設定するには、「簡単→難しい」の仕組みを作る必要があるのでここでは短く持ってください。

は〜い



一言メモ

マル君は調子に乗るので短く持ってと言いましたが、自製の効く方であれば、ラケットの長さを変えて挑戦してみてください。



2章 ラケットを使う

-2 ラケットボール渡し



次はラケットボール渡しです。

それはな〜に？



ラケットの上にボールを乗せて、相手に渡します。
落とさないようにしましょう。

渡すときにフレームが邪魔して落ちそうになる〜



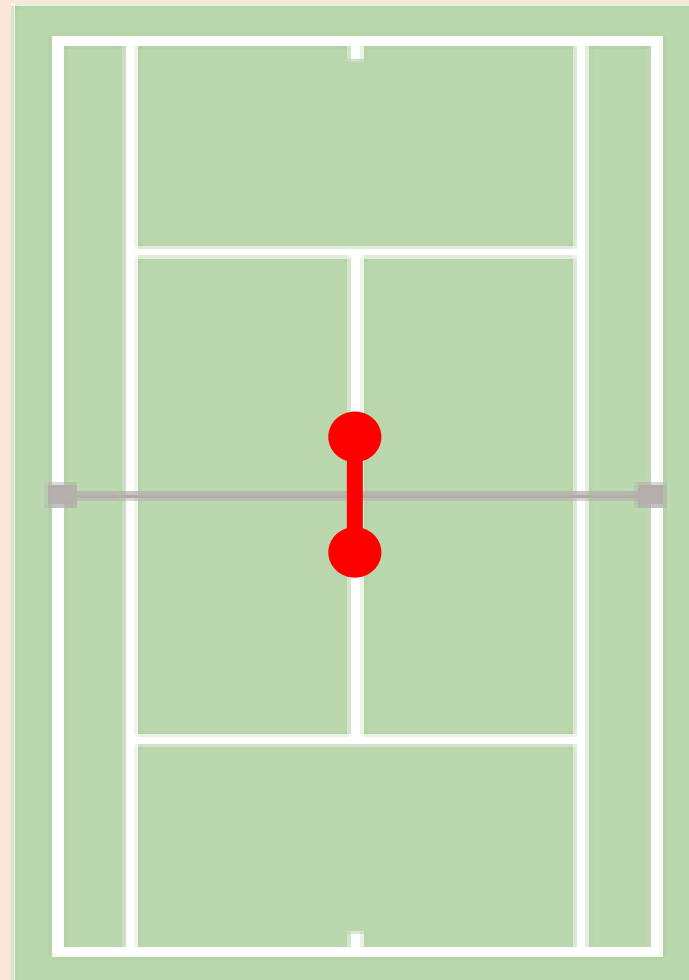
ラリーは一人ではできないので、相手を取りやすいように
渡してあげてください。相手のための練習は自分のため
になります。

は〜い



一言メモ

ボールの重みを感じてください。また緊張するとラケットを強く握ってしまう
ので、以後全章でラケットは力を抜いた『ふわふわ』の状態でご扱ってください。



2章 ラケットを使う -3 バウンドラケットキャッチボール



2章の最後はバウンドラケットキャッチボールです。やり方は1章と同じで、違いはラケットが有るか無いかです。

なんかそれっぽくなってきたー！



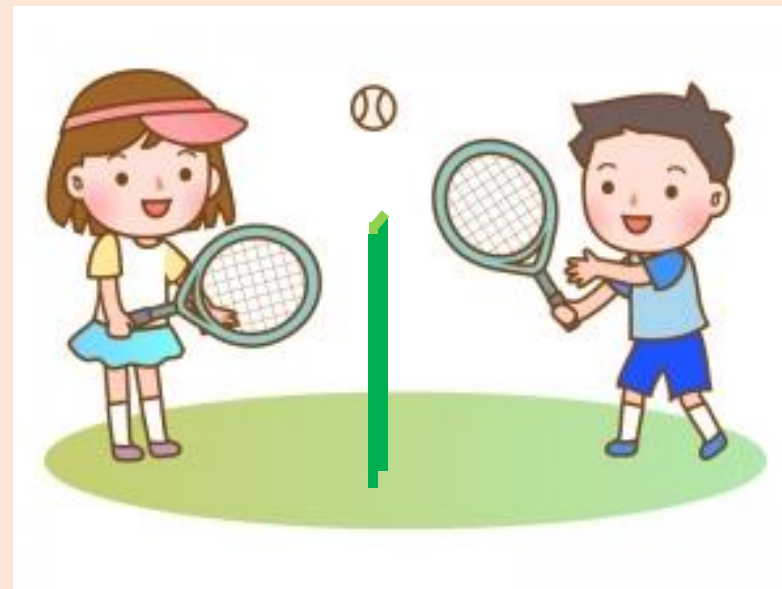
これができると、ロングラリーとの違いは力の入れようだけになります。また「短い・小さい→簡単」なので、ボールをコントロールできる範囲でラケットを動かしてください。

なんか上手に出来る気がするぞ。



そうですね。例えば1章をせず初めからこの練習をすると、ボールが飛びすぎたり、思った所にコントロールできないことがあります。ラケットを短く持って、丁寧にキャッチボールしましょう。

逆にネット越えないー-----



もはや一言ではない一言メモ

ここは重要なので、1往復で満足せず、10・20・30往復を2・3連続挑戦して成功体験を増やしましょう。また、何回バウンドさせても構いません。続いてきたらワンバウンドにしましょう。ここは重要です。この基本を身体に染み込ませずロングラリーをしてもそれは続かなくて当たり前です。飽きるまで根気よく続けてください。継続させることも大切なので、飽きたら次の章にいて、別日にもう一度取り組みましょう。

3章 ショートラリー -1 ハーフショートラリー



3章では耳慣れない言葉のハーフショートラリーをします。

ハーフショートラリー？



これは私が作った造語なのであまり意味は気にしないでください。つまり、ネットとサービスラインの間で同じラリーをすることで、少し距離を伸ばしてみましょう。

なるほど。これもバウンドは何回してもいいの？



構いません。慣れてきたらワンバウンドにしてみましょう。

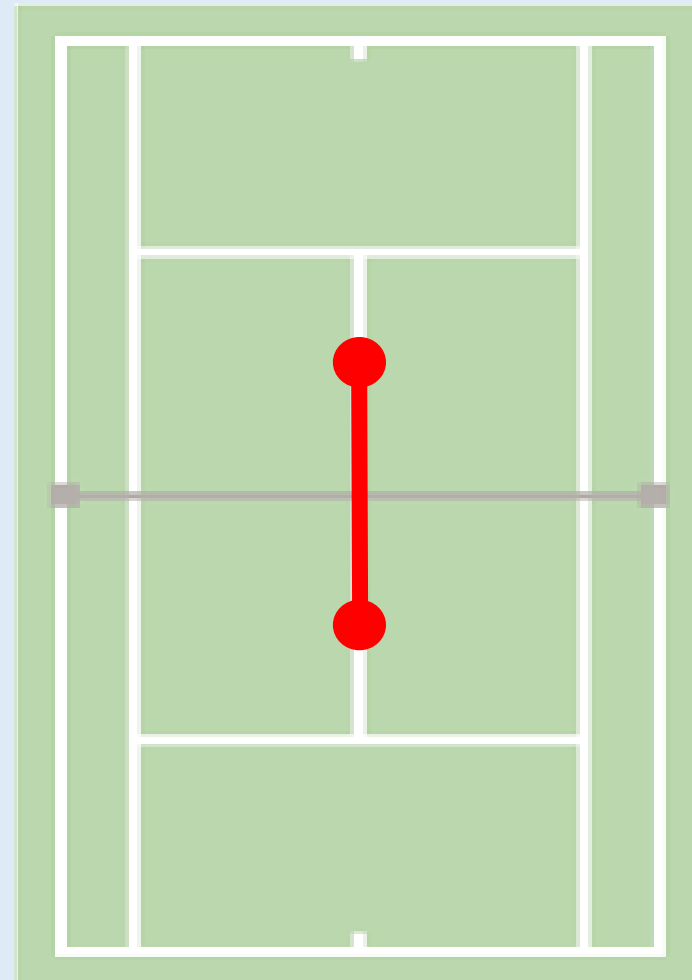
短く持つてるからあんまりボールが飛ばないな



そうですね。3章の終わりではラケットを長くもったショートラリーに挑戦します。今のうちにラケットに慣れておきましょう。

一言メモ

ここから徐々に距離が伸びていきます。ですので、「慣れる」の次のステップ、「ボールの飛ばし方」に話が移っていきます。「長い・大きい→難しい」ので、焦らず、プレーに不安を覚えたらこれまでの基本練習を再度行ってください。



3章 ショートラリー -2 ショートラリー



では今からショートラリーをします。テニスの練習といえどもまずショートラリーから始まります。



と言っても、サービスライン上でラリーをするだけです。

おー



ラケットは自分が入れた力にプラスした力をボールに与えてくれます。

なんだ。けど短く持っても結構ボール飛ぶんだね



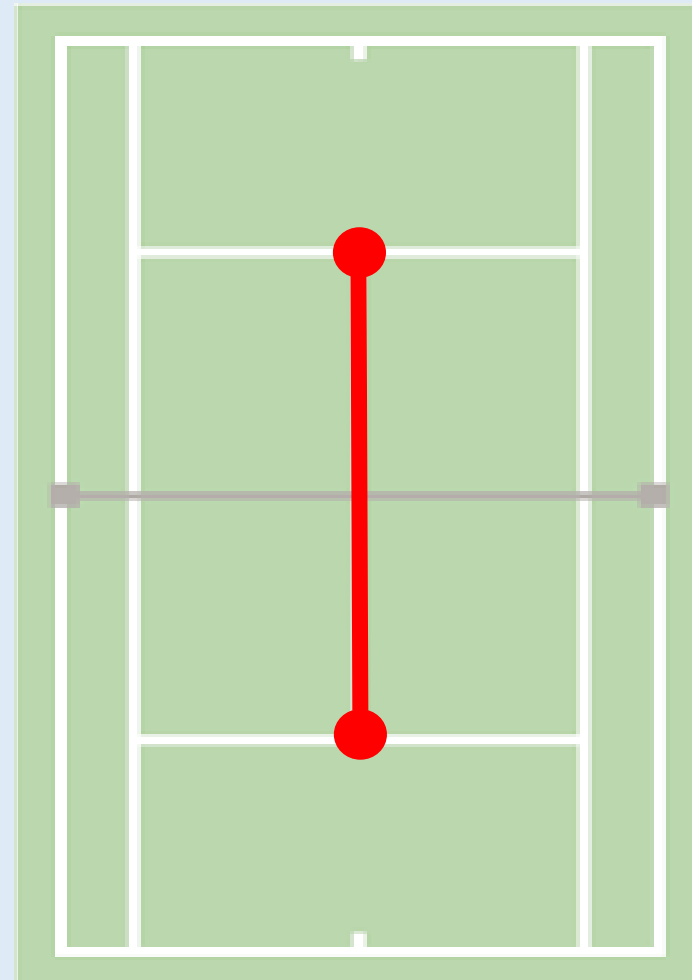
そうですね。はは。

あみあみがぎゅいーんってなるんだね！



一言メモ

ここでもバウンドの回数は気にしないでください。ショートラリーを続けるコツは、2章-2でお話した通り、相手の返しやすいボールを打つことです。お互いどこが打ちやすいか話し合ってみましょう。そして、ボールは良く弾みますから、思わずスイングが大きくなってしまいう方もいらっしゃると思います。来たボールに向かうのではなく、落下地点を予想する練習をして、落ち着いたスイングをしましょう。



3章 ショートラリー -3 長ラケショートラリー



3章の最後では、いよいよラケットを長く持ってショートラリーをします。

なんか長い道のりだった気がする。



それほど基本は重要なのです。しかし置き去りにされてしまうものです。

そっかー



感覚は脳にインプットされないと身に付きませんので、練習→寝る→練習のサイクルを積み重ねてください。

へー



初めから、相手の打ちやすい場所に打てなくても構いません。そのような意識を持ちながら練習をすると身体が覚えて、勝手に上達します。そのようなメカニズムなのです。またラケットは『ふわふわ』ですよ

そうか！ならオイラはグランドスラムに優勝する意識で練習するぞ！
うおー



一言メモ

ここから最後まで違いは「距離」だけです。次の章から「ボールの飛ばし方」を覚えましょう。また、短くラケットを持つと少ない力でラケットをコントロールできますが、長く持つとそれが難しくなります。それだけボールも飛びますので、それを楽しみながら、身体を動かしましょう。

4章 ハーフラリー -1 ハーフラリー



4章です。これはハーフラリーです。
早速ボールの「飛ばし方」の話をしてください。



「飛ばし方」は自由です。

はい



本当は身体に合ったケガがしにくいフォームになる教え方があります。
ですが初回でラリーが続くようになるために必要な情報ではありません。

え？



今回は距離がのびれば「身体が勝手に大きな動作になる」メカニズムを利用します。

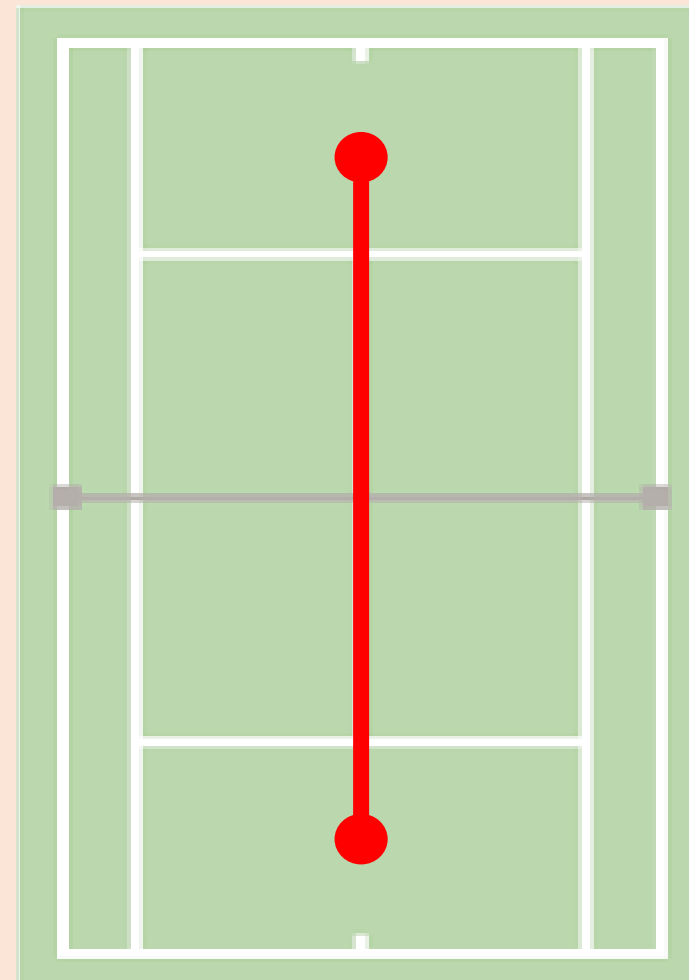
へーかっちょいい！



フォームはめちゃくちゃで構いません。かっちょいいフォームで打ちたい気持ちはわかりますが、それは今日することではありません。フォームはコラム①～④に載せていますので、余裕があれば参考にしてください。

一言メモ

「飛ばし方」にびっくりされたかもしれませんが、この章ではまずハーフラリーを続けてみましょう。ハーフラリーが続けばかなり上達されています。基本を大切に練習しましょう。



4章 ハーフラリー -2 コラム①

「距離感に合わせた身体の使い方」

ここまでの話を要約すると“感覚を養い”そこにプラスして、“ボールを飛ばす方法”を加えれば、ラリーができるようになるということになります。“ボールを飛ばす方法”とは、簡単にいうと、身体を使うことです。



これまでは、腕だけでボールを飛ばすお話でした。「身体」をより詳しく部位で言うと「股関節」と「肩甲骨」です。電電太鼓をご存知でしょうか。電電太鼓は中心を軸に手のような部分が太鼓を鳴らします。“ボールを飛ばす方法”も同じく、股関節を軸に手をしならせることです。肩甲骨の話はコラム④でお話します。

ですので、ボールを飛ばす距離が遠いほど、股関節という動力を加えてください。よくあるミスが動力を腕で加えてしまうことです。胴体に比べれると腕の筋肉量は多くありません。また、腕を硬直させてしまうことで、肘や手首を怪我してしまいます。台風で木は折れますが、草はしなやかで折れません。

「股関節を動かしてください」というと力いっぱい頑張ろうとする方が多くいます。極端に捉えず、サービスラインやベースラインなど、必要な距離に応じて股関節の動力をボールに加えることで、距離感に合わせた身体の使い方をマスターしてください。

4章 ハーフラリー -3 コラム②

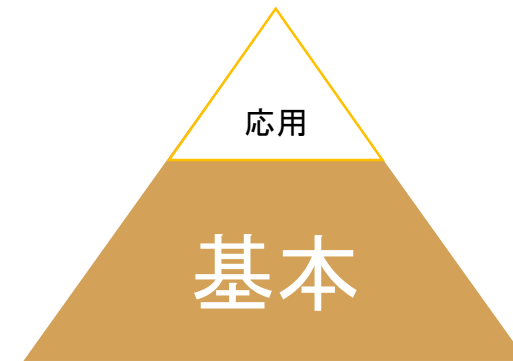
「ラケットを腕で振る意識はダメ」

なぜダメかは、先ほど言った通り、怪我と動力の少なさが理由です。しかし、なぜ多くの方が腕だけでボールを打ってしまうのでしょうか。

それは、不安だからです。人はみな分からないことは怖いもの。それは身体も同じです。ミスしてはいけないという緊張感が身体を硬直させ、まだ頼りになる利き手に依存し、なるべくミスしないように手だけでスイングしようとしてしまいます。それだと今後の成長は考えられません。

なぜプロはあんなに大きくスイングしても狙った場所に打てるのでしょうか。それは、“感覚を養う”ことで自信を得たからです。また、より簡単な小さいスイングなら確実にコントロールでき、その次のステップとして大きなスイングにしているのです。これは逆に、小さなスイングでもボールをコントロールできる土台があるからできることで、土台の無い方が次のステップに進んでも狙った場所に打てる確率は低いです。つまり、ミスの多い方の特徴は、土台（基本）が出来上がっていないことです。

順序として、腕だけのスイングでも構いませんからまず“感覚を養う”ことを第一に先決します。すると自信が生まれますので、次のステップ。コラム①の通り、股関節を動かして動力をプラスします。動力をなるべく簡単に表現したものがコラム③と④です。次の5章のラリーに慣れてきたら、コラムを参考にしてみてください。



5章 ラリー -1 ラリー



最後5章では、最終目標のラリーを続けることに挑戦してもらいます。

なんか出来る気がするー



えーとふわふわとーかんたんむずあーなんだっけ



「簡単から難しい」「相手の打ちやすい場所に打つ」ですね。ここでは「相手の打ちやすい場所に打つ」だけを意識してください。

それだけ意識してやる！



ここでも今まで通りバウンドは何回でも構いません。今までの思い出してラリーを続けましょう。

はい



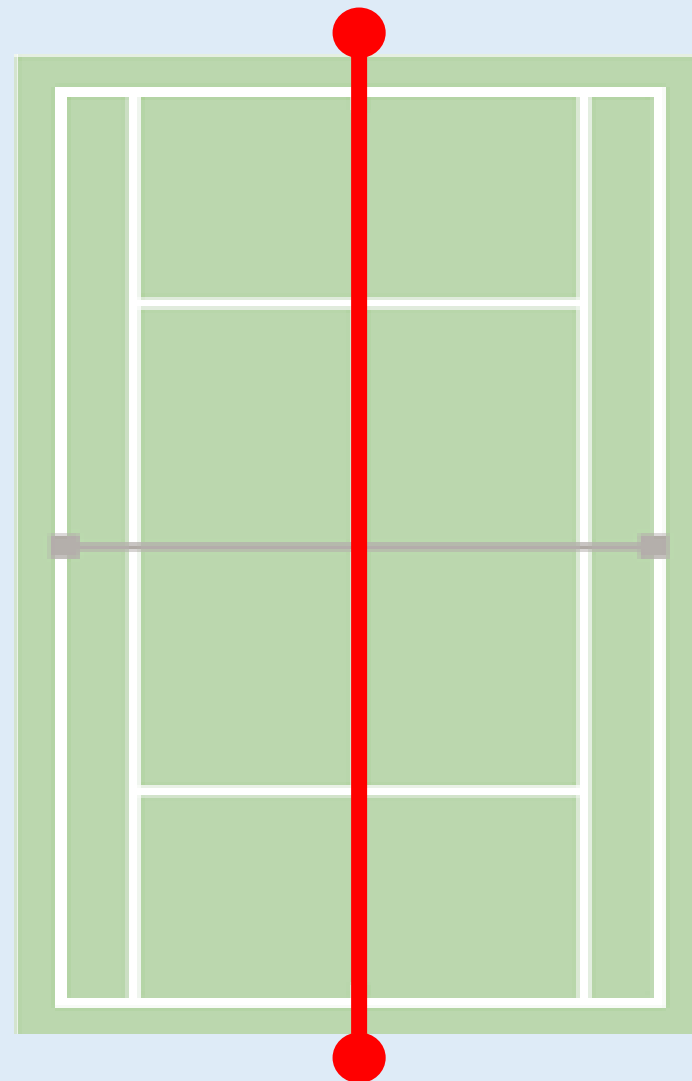
本当にみなさんここまでよく頑張りましたね・・・うう・・・

まだ続いてないんで、そういうのやめてください。



一言メモ

2往復でもラリーが続けば十分です。例えば10往復ラリーが続けたければ、それが続く距離まで移動し、徐々に距離を伸ばしましょう。



5章 ラリー -2 コラム③

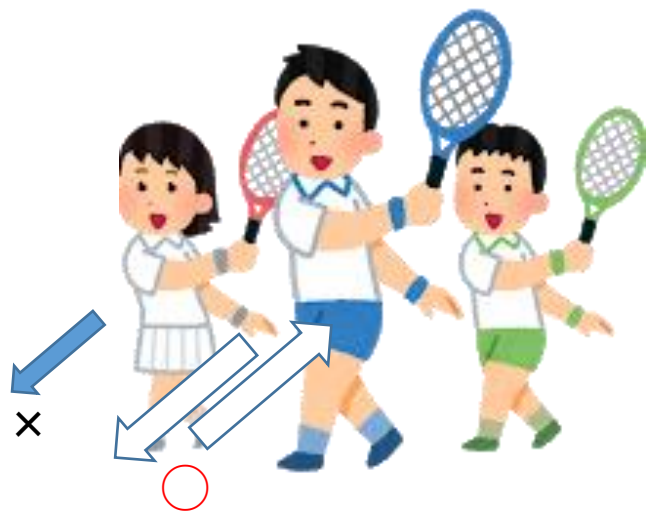
「横のスイングでボールに威力を加える」

さて、ラリーはできましたでしょうか。初めから完璧を求めず、ある程度ラリーが続けば十分です。続く楽しさを味わってみてください。さて、横のスイングのお話をします。横のスイングとはコラム②でお話した股関節の動きです。股関節を動かすと電太鼓のように体が、横に動きます。

これによってボールを飛ばします。具体的に運動連鎖のお話をすると、効率のより身体の動かし方は、足首→膝→股関節→肩甲骨→肩→肘→手首→ラケットの順番です。つまり、股関節を動かしてくださいというより、足首を動かしてくださいと言った方が、より本質的ではあります。

ですが、そんな8つの箇所を動かさないといけない難しい意識を持ちながらテニスをするのは大変なので、ボールを飛ばすには、股関節だけを意識してください。また、これだけの説明だと、誤解が生まれてしまいます。それは、股関節を前に動かそう動かそうとしてしまうことです。確かに股関節を前に動かせば、それに連動してラケットがしなるようになってきます。ですが、その前に、股関節を後ろに動かさなければ、前にも出ません。

横のスイングとは、股関節を後ろに動かすことで、あとは自然に発生する運動連鎖を表現した言葉になります。ここまでできればあとは応用編です。テニスが上手な方は、ボールに回転がかかっています。次のコラム④では、ボールの回転を生み出す縦のスイングをご説明しましょう。



5章 ラリー -3 コラム④

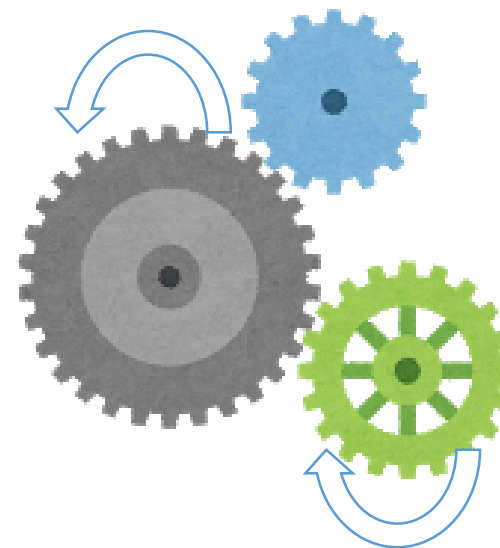
「縦のスイングでボールに回転を加える」

最後のコラムでは、ボールの回転のお話をします。ここでの回転とは、ドライブ回転の上から下にかかる回転のことです。ドライブ回転がボールにかかると、空気抵抗の影響を受けて、ボールが落ちます。基本的に回転通りにボールは変化します。

テニスは、コート範囲が決まっており、ネットを超した後ベースラインまでの間に落ちれば失点しないため、基本的にドライブをかけた方が安心してボールを打てます。では、自然に回転をかけるにはどうすれば良いのか。それが縦のスイングです。縦のスイングは、肩甲骨を下から上に動かす動作です。歯車をイメージしてください。肩甲骨の下から上の動作が、ラケットを通じてボールに上から下の回転を与えます。

ここで最も大切なことは、横のスイングと縦のスイングの割合を取り合うということです。初めはよくわからないかもしれませんが、例えば、ボールが飛びすぎたのであれば、横のスイングが十分ですが縦のスイングが足りていません。また、ボールが山なりになったり、ボールをこするようなスイングになっているとしたら、縦のスイングだけで、横のスイングができていません。この考えを持って一番のメリットは、自分のスイングをすぐに調節できることです。

人はやはり極端で、ミスが増えると色々考えこんでしまいます。シンプルに横縦で物事を考え、それでもだめならスイングではなく、基本が足りていないと割り切れれば、ある程度すぐに上達します。これらの考えはラリーができるまでではなく、サーブや他のスポーツにも応用できます。活用してみてください。



終わりに

ここまでご覧いただきありがとうございました。ラリーはできるようになったでしょうか。以下にこれまでのポイントを簡単にまとめてみました。目を通してください。

2019年7月以降、テニス人口は増えると私は予想しています。テニスは、最低2人で楽しめます。これは、「一人〇〇」が好きな人が多い世のニーズに合っています。他のスポーツよりボールを触る時間が長いので満足度が高いのです。そんなテニスから私自身たくさんを学びました。

それは私から皆様に伝わるだけでなく、友人やテニス仲間に伝えていただき、一人でも多くのテニス初心者が早く上達でき、テニスの楽しみを味わえるようになれば幸いです。今後もテニスを通じて、皆様のライフスタイルが充実したものになるよう祈っております。 やぎ





YAGI TENNIS

Welcome to a suspicious site

THANK YOU