



発行責任者 柳 利夫

住所 東村山市萩山町5-6-26-301

Tel. 0423-92-8808

編集者 川村 英明

基本を大切に

— 初心者・初級者の諸氏のために —

このクラブへの入会時期に合わせて初心者クラスは6か月単位のスクール形式が採用されるようになりました。これは一つの区切りをつけるという点では有効な方法だといえます。この間はストロークとしては、フォアハンド・グランドストローク、バックハンド・グランドストローク、サーブとボレーを一通り学べるように配慮されています。そしてあくまでも基本に忠実に悪いクセのつかないよう指導しているつもりです。基本の大切さは強調しすぎることはありません。しかしこれ程人によって違ったことがいわれるのも不思議といえは不思議なことです。このへんは別の機会に述べたいと思いますが、この初心者クラスでいう基本とは次の通りです。

(1) ボールから目を離すな。これは相手のラケットからボールが離れてから自分のラケットに当たるまでしっかりと見るということです。その結果打ち損じが少なくなりますし、ボールに集中するため雑念が入りにくいという効果もあります。この後者は得て試合をするときに非常に大切になってきます。

(2) ラケットを早く引け。このことによって打球の準備が早くできます。どんなに遅く引き始めてもボールがグランドにバウンドした時はもう一度引く必要のない程度まで引き終わっていないければいけません。

(3) 一番打ち易いところへ早く身を運べ。ボールはそれこそ一球一球違った場所に飛んできます。それに合わせるのは人間の方ですから、これに失敗すると打ち損じるか、自分が意図した打球に失敗するかのどちらかでしょう。これは主にボールの予測(アンティシペーション)とフットワーク(足の運び)の問題です。初心者の練習の場合、ボールはできるだけ打ち易いよう球送りの人が配慮していますので、この大切さがそれ程身にしみていないかもしれませんが、ボールに近づきすぎたり、あるいはボールが近づいてきてしまってよけきれずに打ち損じた経験はほとんどの人が持っていることと思います。

(4) ネットに対して身を横に向けよ。アレーメント(ねらった場所へボールを配球すること)が戦術上極めて大きな意味を持っているためこのことが非常に大切になってきます。すなわち自分の意図した方向にボールを配球するためには、ラケット面に垂直な方向にボールをできるだけ長くラケット面に乗せる必要があります。その場合ネットに対して横向きの姿勢が要求されます。

(5) 体重を後足から前足に移動して打て。これは先の(4)とも直接関係していますので(4)のことがそのまま当てはまります。その上にこれは打球に威力をつけるためにも必要です。体重が充分ボールに乗らないとどうしても手打ちになってしまい、ボールは死んでしまいます。

(6) ラケット面をぐらつかせるな。ラケット面は地面に対してほぼ垂直の状態を打球中保持するよう心掛けて下さ

★ 2月に新しい仲間を迎えて今年も後半に入ろうとしています。編集部は、今年前半の練習をふりかえって、初心者ならびに初級者のための練習のポイントを技術部にまとめていただきました。紙面の都合で2回に分けて掲載しますが、今後の練習には是非役立てていただければ幸いです。★

い。特に打球時(インパクト時)にラケット面を変えることはボールに不規則な力を加えることになり打ち損じの原因になります。特に軟式から入られた方はこの点を充分注意して下さい。

以上6点は全てのストロークに共通していえることだといふことが初心者クラスの基礎と呼んでいます。または必要条件といいかえてもよろしいと思います。そしてこの6点が無意識のうちに行えるまで練習を積む必要があります。ではもしこれだけができれば打ち損じが完全になくなりアレーメントが100%可能になるかといえは「そう単純にはいきません。それは別の要因があるからです。その中でも初心者クラスの人達で最もむずかしいのがボールを打つタイミングです。端的な話し、6点がきちっとできていてもボールを打つ時期を失すれば空振りのうきめに合うことはこれまた経験済みのことでしょう。そしてこのタイミングを取るためにリズムに乗る必要があります。送られてくるボールにはある一定のリズムがあります。そのリズムを早くつかみそれに乗ってしまうことがタイミングをとるコツともいえるでしょう。戦術的な点から見ると敵のリズムをくずすようくずすよう心掛けることが極めて大切なことだといえます。同じリズムでポンポンと打っているとその球が仮令早くてもうまく打てるのですが、極端な例として当りそこないのボールがそのラリー中に突然生じるとボールが急にゆるくなったり高くはねたりして、リズムがこわされタイミングが合わず打ち損じたということはよく経験されることです。

6項目以外にも各ストロークに固有の基本があります。例えばボレーでは、ラケットを引きすぎるな、大振りするななどはその一例です。個々の詳しい点は別の機会に譲るとして、次に以上の基本をいかにすれば自分のものにできるかという点にふれてみましょう。ただこの場合注意して頂きたいのは、学ぼうとする内容は同じでも学ぶ人が違えばそのやり方が必ずしも同じではないということです。人によって正反対のことが要求されることもあります。今後とも「如何にして」といういわゆる「How to」の場合は絶対的ではないということを中心に銘記しておいてほしいと思います。さて前置きはその程度にしまして課題に入らしましょう。

(1)のボールから目を離すなということです。いかにしたらそれができるかといえますと、相手のラケットからボールが離れた瞬間から自分のラケットに当たるまでずっと目で追うことです。途中ちらっと他を見たり、途中から見始めるくせはつけないことです。次にボールの「縫い目」が見える程しっかりとボールを見ることです。実際はボールが回転していることが多いので縫い目は静止しているときのように見えないかもしれませんが、しかしそれが見える程ボールに集中することです。(次号につづく)(文責 武谷)

♡ 私とテニス(連載) (思多ク) 山口 悦子

毎週、すばらしい「ガット」を楽しみにしています。皆さんの心の中がとても良く現われていて、テニスもさることながら、筆のたつのは改めて感心いたしました。

東村山に越して来て11年。テニス歴7年。スポーツ都市としての環境の良さ、そして、最高のテニスクラブの一員であるという事に誇りを持っております。しかし、家庭の事情???.....で余り練習に出られないのが、残念です。

男兄弟の中で育った私は、小さい時からおてんばで正義感が強く、たいていの事は下手なりにこなして来た積りでした。しかし、テニスはとても難しいと思いました。「太目十年令」の差でしょうか。でも汗を流した後の爽快な気分は、何事にもかえがたいと思います。

今迄にテニスとの出会いは3回ありました。一度目は、まだ若き頃、校庭にあったテニスコート。あこがれて入部。しかし、軟式で、失望。二度目は、会社のテニス。登戸まで通いきれず、オープニングに出て、それっきり。あこがれのテニスも、一生のうちに、ラケットを握る事なく終るのではないかと居りましたのに、或る日チャンスに恵まれ、大喜びで入部させて頂きました。その頃の初心者は今の様に初心者同士でまとまって教えて頂くのではなくて、上手な方々と一緒でした。心苦しくて、楽しい中にも苦痛の日が多かった様に思いました。

現在、下手ながら、何んとかラケットには当たるのですが、コントロールの悪さは抜群です。心臓の強さで試合に出させて頂いて居りますが、終了後必ず後悔の毎日。つい趣味でやっているのだから.....なんて自分を慰めるみじめな気持です。主人も、とうとう「まぼろしの会員」で終わってしまいました。私のおそまつな所を見るにしのびないとの事.....(失礼ね)

クラブの発展を祈りつつ、お世話になっている皆様には感謝の気持でいっぱいです。私もがんばらなくっちゃ!! 皆さん、忘れないでね、よろしく。

★ 汗を流す楽しさ

—「市民テ」に入って— (思多ク) 横山 久磨尾

硬庭へ入った動機としては二つあります。その一つは、長い経済不況に伴ない管理職手当の20%カット、定昇のストップと云うことで必然的に親父の小遣いもX%のカットが余儀なく耐乏生活をしいられ、自己防衛の為景気回復まで好きなゴルフをストップしようと思ったのであります。その時期に阿辺川兄とある暮会でお逢いし隔々硬庭が話題になり、同席した米沢行夫氏とともに阿辺川兄の紹介で入会の運びとなった次第であります。

汗を流す楽しさ、労働にせよ、スポーツにせよ、汗を流した後の清涼感はいい疲労とともに真に満足感と楽しさが一入倍加されるものであります。

新米で足手まといではあります、一生懸命頑張りたいと思しますので、先輩諸氏の暖かいご指導を賜りますようお願い申し上げます。

★ 市民大会・壮年組に初参加して

(本町ク) 米沢 行夫

試合に出してもらえぬ程練習も出来ていなかったのですが、横山さんが申込んであるとの事で私もその気になり、14日の一般男子の試合を最後まで見て、これは大変な事になったと思いました。基礎練習も十分出来ていない自分が試合に出る等とは後悔しましたが、来週にせまってはせい一杯頑張らなくては。参加してみ、練習の折指摘され

た争を守ると守らないでは大変な差のある事を感じました。基礎は本当にしっかり身につけて、楽しんで行きたいと思いました。

第31回 男女共入賞!! 東村山市 都民大会 テニスチーム

去る6月1日、2日の両日、第31回都民大会のテニスの部の大会が、男子は桜台テニスクラブで、女子は武蔵野ローンテニスクラブで行なわれました。男子は30区市町、女子は26区市町が参加しました。試合は例年通り男女共、ダブルス1組、シングルス2人によって覇が競われました。

さて東村山市は、昨年第1回の都下市町村テニス大会で3位に入賞する健闘をしましたが、都民大会では、現在の東村山硬庭連が確立するまでは出たり出なかつたり出てもパットした成績が残せないという有様でした。今年もウィークデーに試合が行なわれることもあって東村山市最強チームとはいきませんでした。男子では、鈴木・小池(日ベル)、武谷と、女子では、渡辺・坪谷(日ベル)、武谷がこれに参加しました。その結果、率々決勝で敗れたとはいえ男女共大奮闘、共にベスト8に残り入賞を果たすことができました。*

*男子は1回戦対西多摩戦2対1、2回戦対練馬区2対0で勝ちましたが、準々決勝対港区2対0で敗れました。

又女子は1回戦港区に3対0、2回戦3対0で勝ちましたが、準々決勝対杉並区に2対1で敗れました。

今年は東京選手権大会と日程が重なったせいもあって区市町によっては選手はやゝレベルが落ちたところも見受けられました。しかし久しぶりに三多摩に優勝をもたらした男子の日野市は選手2人とはいえ、1人は元全日本クラス、他は関東学生クラスという選手歴をもった選手だけにさすがというゲームを随所に見せてくれました。また例年優勝をさらう世田谷区はやゝレベルが落ちてはいましたが、準決勝で敗れたとはいえ日野市によく健闘していました。伝統の強さともいえそうです。

今日まで東村山市当局も私達もテニスの底辺の拡大に精力を注いできました。これからは私達市民テはこの初心を忘れることなく追求していきますが、強い選手も硬庭連としては発掘、養成の必要があらうかと考えています。と同時に、テニスは上達には非常に時間のかかる一生涯のスポーツだとするならば、ジュニアへのテニスの呼びかけも市民テとして考えていいのではないかと思います。会員諸氏の子供達で、よしテニスをやろうという者がもっとも出てくることを願っています。

◇ 昭和53年度後半の硬庭連行事予定 ◇

- 8月19日(土) 指導者講習会
- 20(日) /
- 26(土) } 同上予備日
- 27(日) }
- 9月3(日) (秋季市民大会開会式)
- 15(祝) 秋季大会 男子シングルス
- 17(日) / 男子シングルス
- 23(祝) / 女子シングルス
- 24(日) / 壮年シングルス
- 24(日) / 女子ダブルス
- 10月1(日) / 男子ダブルス
- 8(日) / 混合ダブルス
- 29(日) / 予備日
- 11月3(祝) 太田杯 団体戦
- 5(日) / 団体戦

