

発行責任者 柳 利夫
 住所 東村山市菟山町5-6-26-301
 Tel. 0423-92-8808
 編集者 川村 英明

新入部希望者 67名

去る6月30日(金)、協議会の運営委員会が開かれ、新入部希望者の扱いを主として検討、審議されました。その議事録を兼ねてここに報告いたします。

① 昭和53年7月度新入部員の受入れについて

今年度の新入部希望者は、例年・例回に比して大変に多く、67名を数えました。協議会としては会則に準じて、有資格者は全面的に受け入れることを基本原則とし、一部要審議事項該当者の扱いについて運営委員会でその可否を検討、審議いたしました。

(1) 居住地区別新入部希望者は下記の通りです。

恩多町	11名	本町	3名
青葉町	6名	栄町	2名
多摩湖町	3名	富士見町	7名
美住町	2名	秋津町	8名
菟山町	13名	久米川町	5名

市外(但し在職)7名

(2) 市外(在職)の扱いについて

協議会会則の基本理念としての「市民」の概念をどのように定義づけるかによって、この問題の解答になるため慎重に審議いたしました結果、「市民」とは「東村山市在住、在職、在学者をもって市民とすること」といたしました。

これに伴って今回新入部希望者は、在職者(東村山保健所、三中、福祉園等)であるため、全員新入部希望を受け入れることといたしました。

(3) その他

今回、在住、在職、在学者以外で、名目上の扱いを〇〇方として新入部希望をされた方が4名居りましたが、(2)項に照らして、該当事項に満たない方については入部をお断りすることになりました。

在住予定者については、住民登録の手續完了まで入部を保留、預りとすることにしました。

② クラブの再編成の検討

協議会の現有人員157名に加えて、今回の新入部希望者67名で、総勢224名となる訳です。

東住、恩多、本町、青葉の既存の4クラブで構成するか、或いは1クラブの発展的増設をはかるか、クラブ運営上のメリットを検討し、次回の運営委員会(7月25日(火)20時〜)で決定することになりました。

③ 新入部希望者に対するオリエンテーションの実施

7月2日(日)9時〜 東住宅集会所で新入部希望者に対するオリエンテーションを実施します。即ち

- (1) 協議会の構成、役員及び体制の説明
- (2) 会則の説明
- (3) 会員としての遵守事項、コートでの正しいマナーのあり方の説明
- (4) 具体的な運営方法及び練習方法の説明

(5) その他

等を含めて解説をし、以って多人数クラブのより効率的な運営をはかることにいたしました。



基本を大切に(前号のフツキ)

— 初心者・初級者の諸氏のために —



(2)のラケットを早く引けということ。これは急にあわてて早く引けとは意味が違います。ラケットを引くのは一つの動作ですからリズムがあります。基本的にはそのリズムに合わせて引くのがその人にぴったりときます。そこで注意する必要があるのは、ボールがバウンドした時はいつでも振り出せる状態になっていることです。ですからバウンドに合わせて引くことは確かにリズムは取りやすいのですが、それでは遅れてしまいます。そこでボールが空中にある間にその飛行スピードに合った引き方をし、バウンドした時早く引き終るようにすることです。コートでの練習で“バック”と声を出してというやり方は一つにはボールのバウンドする時早く引き終りを合わせるための手段なのです。

(3)のいい位置に早く身を寄せるということです。これはフットワークとボールがどこに来るとか球質はどうかなどの予測に関係しています。後者はこのクラスでは必ずしも必要ないかもしれませんが前者は今からしっかりと身につけるべきでしょう。内容としてはボールへの近づき方とボールからの離れ方があります。そのどちらも基本は身を正面すなわちネットに平行にしてのサイドステップです。この段階ではそう遠くへ走らないと取れないボールは配球しないようにしていますから、せいぜい2〜3歩もステップすればいいはず。このステップは前後左右に通用します。そのやり方は例へば右にボールがきたとしますと、まず右足を半歩か1歩そのボールの距離に応じてステップします。次にそれに左足を寄せると同時に又右足をステップするという具合です。それでボールと自分との距離に合わせてステップの幅を調整するわけ。そして最後の軸足の足首は必ずネットに対して平行になるよう位置を決めることです。このことによって身をネットに対して横向きにすることが容易になります。

(4)のネットに対して身を横向きにするということ。まず上記の足首をネットに平行にすることともう一つラケットを支えている方の手を、例えば右ききの人では左手になります。バックスイングを始める瞬間にラケットから離さずしばらく添えたままでラケットを引くこと。バックのときは左手は引き終わるまで添えているよう注意されますが、フォアの場合はどうしても引き始めの段階で手をはなしてしまい勝ちです。

(5)の体重の移動についてです。これは打球とほぼ同時に軸足と反対の足を打ちたい方向にステップすること。王選手の本足打法と類似しています。逆の見方をすれば一歩踏み出して打てないようではボールと身の位置が悪いということになります。特にフワッと高く(裏面左下へ△)

私とテニス <連載 10>

本町クラブ 国川 哲男

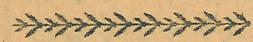
「世の中に 絶えてテニス のなかりせば」

私がテニスを始めたと言うより、運動を始めたのは7年前の事でした。それまでの休日の過ごし方といえば『朝寝して、夜寝するまで昼寝して、時々起きて居眠りする』といった、全くの人糞製造機で、さすがの私も、年々増す体重と、着る物が毎年着れなくなると言った経済的事情にたえがたく、何か運動をやれば、少しはやせるだろうと思い、出来るだけ運動量の多いバスケットを新宿の体育館を借りて始めました。ところがバスケットをやっている仲間が意外に少なく数回でやめるはめになりました。

そのあと、少年時代に誰でもやった事のある野球なら、友達も集まるだろうと思い、声をかけてみた所、14~15名集まり、さっそくユニフォームを造り、なりゆきで監督にまったり立てられ、名前も「東京ビクトリー」と勇ましく、府中市で月に2~3回試合をやっていました。野球はそれなりに楽しかったんですが、草野球の監督の悲しさで、9人以上来ると試合には、出られず、後半ピンチヒッターに出ると、フォアボールが三振で全く運動にならず、適当な運動と試合後のビールの為かえってふとる始末!!それでもチームは結構強くなり、チームが強くなればなる程当分の出番は少なくなり、多少さびしい思いをしていた時に、やはり出番の少ない男がテニスを始めたと聞き、テニスなら女にも出来る位だからやさしそうだと思い、その上、若い女の子と御一緒出来るなんて、こんないいものはないと、ごく「純粋な」理由でテニスを始めました。

早速フミヤのテニススクールに週一回通いました。もちろんラケットを持つのはその時が初めてでしたが、あのラケットにうまく当たった時の「スコーン」という手ごたえが忘れられず、すっかりやみつきになってしまいました。市民クラブとの出会いは、早朝練習をやっている事を知り、恐る恐る近づいたところ品のいいやさしそうなおじさん(失礼!)がいつも簡単に入部を許可して下さいました。今考えるとそれは瀬川さんでした。

それからは全くのテニスぐらゐで、市民テニスに約3年間お世話になり、いろんな方と知り合いになりほんとうにテニスをやって良かったと思っています。近頃は、すっかりあきらめの境地ですが、まあ、ぼちぼちやってゆきたいと思っています。



(前頁より)▷

はずむボールのときのけぞったり、踏み込めなかったりという傾向が目立ちます。なおバックのときはラケットの振り出しよりも早く一歩踏み出し体重を前に移動した後、腰の回転で打球することもできます。この場合踏み込みを誤るともうどうしようもないのと、踏み込んで一呼吸置いてラケットが振り出されますのでそのタイミングがむずかしいのが問題となるでしょう。しかしこれはその人や相手ボールのスピードなどによってどちらが本質的に秀れているのかは一概に結論づけられないところでしょう。

(6)のラケットの面についてです。ラケット面がバックスイングから振り出しまで一定してほぼ垂直の状態を保つには、構えのときからバックスイングの終りまでラケット面を垂直のままにするよう習慣づけることです。特にサーキュラーバックスイングのときはこれに十分気をつけて下さい。どう引いてもいいようですが、その人のリズムからずれないなら無駄な動きは一切不必要で時によりそれが悪にさえなりかねません。

最後にタイミングの取り方です。タイミングをうまく取るにはリズムに乗ることが必要だということをお述べしました。リズムといえは誰しも音楽を思い起こすでしょう。すなわち時間の流れに一定の規則的な区切りがあるということです。慣れた人ならその音楽のリズムにさっと乗ることができですが、初めの頃はメトロノームでリズムを取ると誰も比較的容易にいくものです。すなわち一定の音を聞か、針の一定の振れを見てリズムを合わすわけです。これをテニスにも応用することが出来ます。テニスは時間と空間の二つにリズムがありますが、その前者は音楽の場合とそっくりです。ベースラインから一定のスピードのボールを打ち合えば相手のラケットに当たったときの音、次にコートにバウンドした時の音、そして自分の打った音は3拍子と考えられます。ですからラケットという「楽器」をリズムよろしく弾くためには、メトロノームに相当するリズムをとるきっかけとなる何かがある方が最初ほうまくいきます。それは何かといいますが、まず相手かボールを打った瞬間の音が動作をきっかけにしてラケットを引き始めるということ、次にバウンドした音又はその事実を確かめたときにはラケットは引き終わっているということ、そしてラケットを振り出すまでの一瞬の「間」がそれに当ります。初めの二つは知覚による動作の誘導ですからその気になれば誰でもすぐに習慣化されますが、最後の「間」についてはそれを長く取るべきか短く取るべきか、知覚によるきっかけが流動的(バウンドしたボールすなわちきっかけとなる目標が動いているということ)を意味しています。なため判断に迷うところですが、しかしその「間」の長短がボールの方向(左か右か)を左右する重要な要素なのです。例としてフォアハンドの場合、ボールが右にそれるようでしたら「間」をとりすぎてボールをやや身の後方で打ったことを意味しますし、左にそれる場合は「間」が短くなってしまいボールを前オネット寄りで打ったことを意味します。初心者の場合だいたい右にそれる傾向があります。これは一言でいうなら「振り遅れ」ということですが、その原因はラケットの引きが遅いのと「間」の取りすぎということにつきると思われまます。

このようなタイミングとかりズムをいかにつかむかということに関して上記の方法が一つですが、他にも色々あるかと思われまます。ここでは上記の方法をより実践し易くする方法について述べておきます。それはもう皆さんがコートでやっておられるはずの、相手ラケットからボールが離れたのを見るや否や「バ」と発声し、バウンドするまで「パー」と伸ばしたままでバウンドと同時に「ク」と発声するあの「バック」「ヒット」と口に出して打球する手法です。それも大きな声を出して打つことです。これは声を出すことによってそれに応じて動作が自然についてくるという効果と共にボールへの一層の集中をうながすという効果と兼ねそなわっているところに特徴があります。どうか初心者だけでなく、初級・中級者の人でもタイミングで悩んでおられる諸氏は是非これを実行してみして下さい。

以上相当長々と述べましたが、後は何といっても練習することです。早く基本6項目とタイミングを条件反射的に実行できるまでに習慣化することが上達への早道といえるでしょう。そのことによって試合中は戦術のみ考えればよいことになり試合にゆとりがでてきます。さあ皆さんも短い練習時間でできるだけ効果を上げるため目標を持って集中して練習するよう心掛けましょう。わからないことがありましたら、技術部員にもどんどん尋ねて下さい。また仲間同士でお互いに批判やほめ合ったりもして下さい。

(文責 武谷)