

皆さんにとって2011年はどんな年でしたか？

# BREAK POINT

vol.39

2011. 12. 12 発行

## 世界ランク25位、錦織圭の活躍に注目！

2011年のスタート時、ランキングは98位でした。それがこの1年の間に25位(最高24位)まで急上昇。しかも年間ランキング上位8選手と今年是对戦があり、その成績はなんと4勝4敗。この結果は錦織選手が持っている力を十分に発揮することが出来れば、世界のほんの一握りと互角に戦える力があることを物語っている。

では、なぜ各選手このランキングにこだわるのでしょうか？

グランドスラムのような128人の選手が参戦する大型トーナメントでは、上位32選

手にシードが与えられ、3回戦まではシード選手どうしが対戦することはない。つまり錦織選手は、2回戦までは下位選手との対戦が約束されているため、戦いながらピークを大会中盤に持つことが可能になる。「トップ10の選手にも勝ってきたし、これからの楽しみです」。

これは11月20日にチャリティマッチに出場した錦織選手が、自分への期待を表した言葉です。来年1月に行われる全豪オープン。久しぶりに日本人選手の活躍が楽しみになってきましたね。



## やまちゃんドリーム

## ナイスバディ大作戦！！

54. 7kg~67kgまでの道

第3回体重測定の日がやってきました。筋トレで筋力アップして体重アップが今回の計画。筋トレの他にランニングも実行してみました。その時、アクシデントが・・・。なんと、ランニング後に膝の側面に激痛が！

最近、実は膝にサポーターをしていました。気付いてますよね(笑)。原因は急に無理をしたせいです。張り切り過ぎました。寒い時期はストレッチとウォーミングアップは入念にした方が良くとさらに実感しました。痛みの方はもう全く無いので、心配をしてくれたであろう皆様、心配無用です！！そんなアクシデントを乗り越え、はたして体重は増えているのでしょうか？いざ、測定へ！！

おおっとこれはあああ！！久々の58.0kgに届きました！学生の頃の体重なんですよねえ。感動で涙です。って自宅の体重計で何度か58kgになっていたので期待してました(笑)。おかげさに言ってますみません。今回の結果はランニングのおかげだと思ってます。夕飯を食べてから走るの、お腹がすいて夜中にまた食べるんです。食の回数が増えたことが結果を良くして



くれたのかもしれないですね。しかも、本当かどうかはわかりませんが、夜中の2時・3時に食べると1番太るといふ嬉しい伝説が。ぜひ、信じてほしいですね！

そんなランニングは足の筋力を付けようと思って始めたのですが、消費して逆に痩せてしまう恐れもあるので、消費以上のカロリー摂取をすることに決めました。白米を必ず夕飯では食べるようにしてきたのですが、限界近くまで・・・いや限界まで食べて胃袋を大きくして、1食の摂取量を増やす作戦でいきます！！この作戦はためらっていたのですが、逃げていたら太れない。途中、心が折れるかもしれないので、温かい応援宜しくお願いします。気軽に声を掛けてもらえるだけで嬉しいです。

# 阿部コーチの武者修行 VOL. 25

## あべっち レフティーに挑戦!

皆さんこんにちはー あべっちですよ!!  
この季節になるともう「今年もおわりか〜」とか「早いね〜」とかぼやいてしまいますね。  
そして毎年恒例の自己反省会。今年自分はいったい何をしたんだろうと…  
皆さんにとって今年はどうな年でしたか? 震災のイメージがやっぱり強いですよね。  
あべっちの今年はどうとテニスの試合に出る、という目標と、新しいイベントにトライする、という目標ははるうじて出来たのでまあOKかなというところですよ。  
来年は初心に戻りつつとつとつなにかを成し遂げたいと思っております。  
今年1年、ありがとうございました。よい年をお迎えくださいね!



このコーナーのおさらいはもういいですね。  
わからない方はホームページで見てね。

### 第5話 肉体改造!

フロント あきらと深夜の対決を終えて、ショット練習に励む? あべっち。  
右の筋力に比べやはり左の筋力が劣り身体全体のバランスが最近めっぽう悪いなど感じている今日のごろ…。このままでいいのか…このままたるんでいいのか? 俺はこのまま人生を終えていいのか? 今できる事、それは…そう体力作り。強靱な肉体を作り右でも左でも、そしてゴルフでもミラクルなショットが打てるように身体を一から鍛え上げる。2012年はこれで行こう! 強く決意をするあべっち。そこで、なんとトレーナーの資格をとった小沢先生にご指導をたまわりあべっちの毎日のトレーニング方法を作ってもらいました。

皆さんこんにちはー。小沢っちですよ。前回の新聞の時点では完全に諦めモードでしたが、数日後結果が届き開けてみてビックリ。なんと合格しちゃってるとは思いませんか! これで、トレーナーとしてスタートラインに立つことが出来ました。今後はこれをいかせるように努力していきます。



では、早速。

あべっち、前屈してみて。

イテテテテテ、これ限界。

あー、でも思っていたより柔らかいんだね。

えっ、そう♥?

あまり難しいのとか、量が多いのはやるのが面倒になって、すぐ辞めちゃうでしょ?

えっ、なんでそんなこと分かるの? もしかして俺のこと好き♥?

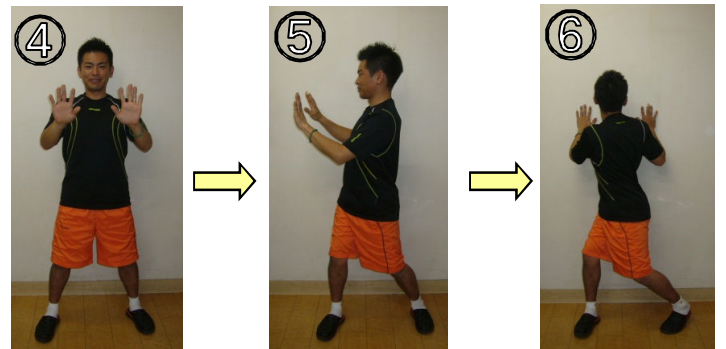
そんなことはないけど、見てれば何となく分かるよ。あべっちは練習しているのを見ても、前屈を見ても股関節が固いから、まずそこをほぐして柔らかくしていこう。そうすれば、フォアハンドでもドライバーでも、もっと威力のあるボールが打てるようになるよ。では、ここ10数年ウエストサイズが変わらない小沢がお送りするトレーニング初級編スタートです。!



(\*ケガ防止のため、無理せず自分のペースでやりましょう)



まず壁から少し離れて立ちます(写真①)。足は肩幅か少し広い位が良いですね。次に足の間から両手で壁タッチ(写真②)。この時に余裕があるようであれば、壁から離れるように距離を調節してください。タッチしたら、大きく背伸びをして高いところで壁タッチ(写真③)。肩甲骨から大きく動かすようにすると、肩こりの改善が見られるかもしれません。



次の運動はこれ。さっきのは縦の動きだったので、今度は横。スタートの姿勢は一緒。両手は胸の前辺りに出します(写真④)。ここから右に捻っていきます(写真⑤)。出来るだけ膝を柔らかく使って、真後ろを向いて壁タッチ(写真⑥)。

イテテテテテ、無理。あっ、背中つった。

無理をするとこのようになるので、自分を過信しないで出来る範囲でやりましょう。それと、呼吸は凄く大切です。苦しいときほどゆっくりと息を吐くようにしましょう。息を吐ききったら少し戻しながら息を吸い、もう一度捻っていくときさっきよりもいけるのが実感できると思います。

早く言ってよ。それよりこのつってんの何とかして。

はい。反対も同様に行います。それぞれ10回ぐらいずつ出来ると良いですね。あっ、あべっちごめん。次レッスンだから、頑張る。う〜ん♥。冷たくされるのも嫌いじゃないから、っておい! 助けて〜

つづく

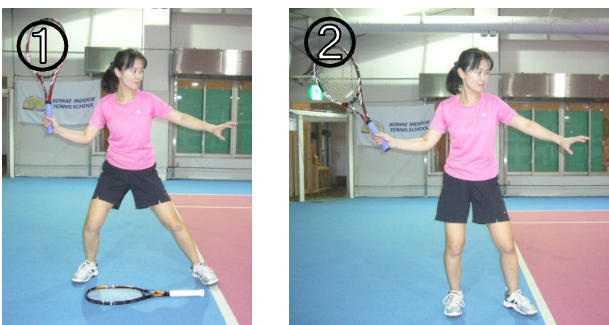
# 「もっとうまくなろう」



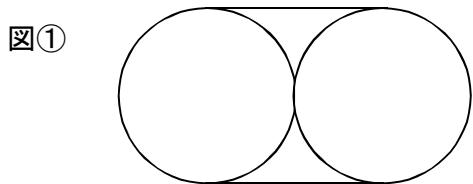
週に一度の練習で上達するのか疑問を持っている方、そして意欲はあるけれど、具体的にどうしたら上達するのか不安な方、そういった悩みを持っている方に知っていただきたい練習の心得をお伝えします。

今回は重心移動と回転軸の話をしました。今回は少し掘り下げて、その意味と具体的な使い方についてお伝えします。その前におさえておきたいのは、「使い方と使う量」です。ラリーになったら料理に使う調味料と同じように、重心移動や腰の回転も必要に応じて使ってください。基本は「間に合うように」、「打点で力が入るように」です。型として覚えたら、機能的に使っていくことがテニスの難しさでもあり、自由に飽きない楽しさでもあります。

さて、今回は「重心移動」です。初めて、テニスをはじめの方は、スイングが安定しません。ですから、コーチは体の捻り戻しよりも、重心移動(体重移動)の方を強調するはずですよ。



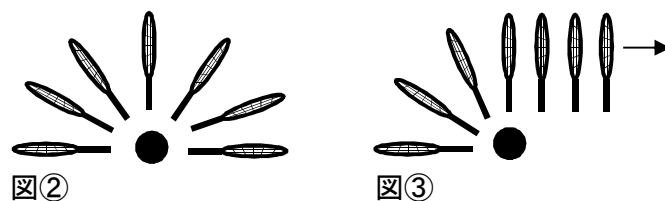
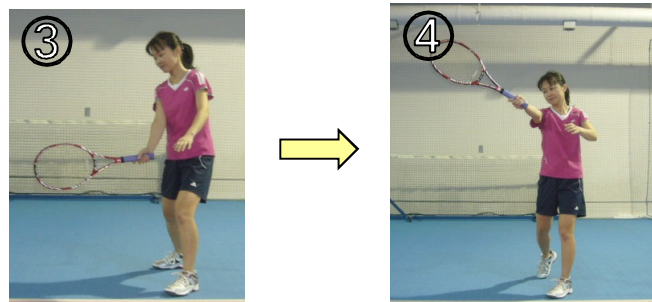
写真①は、スタンスを広く取っています。ラケットを真っ直ぐに引き出し、ショットの方向性を保つためには、スタンスを広く取り、重心移動を大きめにし、前方へのスイングを円ではなく楕円形にしたいのです。皆さんは楕円形の描き方をご存じだとは思いますが、描くときに2つの中心点の幅が広ければ広いほど細長い楕円形になります。(図①)



それで、「スタンスはラケット1本をまたぐぐらいに取りましょう」となるのです。また、スタンスを広く取ることにより、腰が落ちて、低いボールや遠いボールも返球しやすくなるはずですよ。

写真②はスタンスが狭く、膝が曲げづらくなり、低いボールが打ちにくくなっています。また、初心者にとって、スイングが円軌道になりやすく、ボールの方向が左右にズレます。そして身体から遠く離れたボールを打つときも土台が狭いために不安定です。

重心移動は上級者にとっても有効手段です。相手に速いボールを打たれ、それを確実に一定のコースに返球したい場合は、重心移動を大きめに使い、腰の回転はゆっくりで少ししか使いません。リストもカチッと固定して、ラケットヘッドの重さが効き過ぎないようにします。ラケット面を長く維持して、方向性を保ちたいので、ゆっくりと振り出し、ボールを確実につかまえてから押し出していきます。図②、③は、



上から見たときのラケットの動きです。図②のように使うと方向性が保てずに左右にズレてしまうだけでなく、ラケットヘッドだけが動き、グリップの位置が動いていないので、ラケットの重さがボールに伝わりません。図③のように使えば、多少打点の位置がズレてもボールは真っ直ぐに飛びます。そして、その時のイメージが写真③～④です。③でボールをしっかりと腰でつかまえて、そのまま押し出していく④ではラケットヘッドが回らずに、インパクト面を保って振り終わっています。

このように振れば、ボールを確実に返球できます。繰り返しますが、ゆっくり振り出すことが大切で、手の力を使って振り出すと打点・インパクト面・タッチの強さ、がズレてしまい、安定したボールを打てません。振り出す「きっかけ」に重心移動を使い手の力は抜いて、ラケットコントロールに気持ちを集中したいものです。

さて、以下は腰の回転よりも重心移動を重視して打つ場合です。ボールの速さよりも方向性を強調したいときに使っていきます。

- ・ライジングでボールの上がりっぱなで打つとき
- ・アプローチとして短いボールを深く打っていきたいとき
- ・アンダースピンを打つとき
- ・クロスラリーからストレート方向に流していくとき

私たちは、習字の筆、ほうき、包丁などの道具も用途によって使い分けますが、テニスの場合も、状況によって、重心移動と腰の回転を上手に使い分けると、様々な表現が可能になってきます。難しいけれど、自由に楽しいですね。

今回は腰の回転です。

新企画！  
フロント  
小川が挑戦！

# 「打倒！阿部コーチ」への道

試合に出れば、テニスはもっと楽しくなる！



このコーナーは、「打倒！阿部コーチ」を目標にしなが  
ら、試合の楽しさや面白さ、そしてワクワク・ドキドキ  
感を、皆様にお届けしていく企画です。

皆さんは「試合」って経験されたことはありますか？  
皆さんに「試合は出ないんですか？」と伺うと、「試合  
なんてできるレベルじゃないし…」、「どうせ勝てない  
から…」という声がたくさん。

特に初級から中級クラスに在籍の皆さんにとっては  
試合というのは少し(かなり?)高い壁に感じるかもし  
れません。でも！試合って、勝ち負け以外にも色々

参加する意味があると思います！そのひとつとして、

## 日々のレッスンの「発表会」

が、試合なんじゃないかな、って思うのです。

普段のレッスンでコーチ達が教えるショットやレッスンドリ  
ルには、それぞれ明確な意味や目的があります。

「この状況では、こんなボールを打つと効果があるよ！」  
せっかく教わったんだから、試してみたいですよ。

でも、レッスン中のゲームメニューだけでは時間が限られて  
しまい、実際に試すまではいかないことも多いと思います。

さてさて、どうしたら…？



## 修行其の壱 間仲亮介コーチと対戦！



リベンジの為に考えた作戦がこれです！

- ①いろいろなコーチにお願いして、試合をする。
- ②アドバイスをもらい、レベルアップ！
- ③最終的に、阿部コーチにリベンジ戦を挑む！

そして今回、対戦をお願いしたのは間仲コーチ。  
初級から中上級のアシスタントに加え、ジュニアクラス  
など幅広く担当しています。



まなかコーチがあらわれた！

相手の実力が未知数なので、  
緊張しますが頑張ります！！

ルールは、4ゲーム先取・ノーアドバンテージ。  
間仲コーチは学生らしく強気で攻めるタイプとのこと。  
確かに打つ球はすごくスピニングがかかっている、スピー  
ドもある！これはまともに打ち合っても勝てないな  
(汗)どうしようか…。何とか対抗する方法を考えないと、  
一方的に負けそう。そこで、『自分からミスをしな  
い。とにかく相手コートにボールを返し、逆に相手のミ  
スを待つようにしてみよう！』と、考えました。

第1ゲーム 間仲コーチサーブ  
ストロークも速いけどサーブも速い！ラケットに当てる

事で精一杯。そこで、緩くてもいいからなるべく深く、確実に  
返すことを意識。しかし押し切られ、カウント0-1。

### 第2～4ゲーム

ここで作戦が奏功！相手のボールは速いけれど、何とか頑  
張って繋げていくと、先に相手がミスすることも。自分のボレ  
ーも決まり、なんとカウント2-2！

### 第5～7ゲーム

ここでアクシデント！コーチの球に耐えきれなくなったか、  
自分のガットが切れてしまった！急遽違うラケットに替える  
も、最後は自分のリターンがネットに…惜しくも3-4で  
敗北(TOT)。では早速、間仲コーチと反省会。

『ファーストサーブの確率が悪かったですね。確率が上がる  
と、全体的なテンポが良くなって調子が良くなります。あと、  
スライスを使ってしっかり繋いできたので手こずりました。ミ  
スらしいミスもなかったの、いいテニスだったと思います』

(※間仲コーチ 談)

今回は例え相手のレベルが自分より上でも、作戦次第で  
何とかなる可能性を生み出せることを学びました。  
これってきっと、テニスの試合の醍醐味なんでしょうね。

おがわはレベルがあがった！『作戦の重要性』を学んだ！

では次戦へ向けて練習開始！打倒阿部コーチ！

結論 **まずは試合に参加してみる！**

休講期間 12/26(月) ~ 1/5(木)

\* 上記の期間は各種イベントを行います。詳しくは館内ポスターまたはフロントにお尋ね下さい。

第28期 1/6(金) ~ 3/29(木)



狛江インドアテニススクール

TEL 03-3480-3999

http://komae-its.com/