

ポイントも大きな意味を持つので、プレッシャーの下での試合練習ができるのです。練習計画を立て、練習相手と協力しあえば、効果的な練習ができます。

弱点の補強練習をしよう： すぐにうまくいくと思わないこと

自分の得意なショットだけを練習するのは自己満足にすぎません。弱点の補強練習をしましょう。バックハンドが苦手だとしたら、練習の度にバックハンドのクロスコートの練習をしましょう。ただ漫然とした練習をしても上達はしません。きちんとした練習をしてこそ成果が上がるのです。苦手なストロークを練習しているのなら、すぐにうまくいかなくても自分を責めないことです。繰り返し練習することが必要なのです。「API」という言葉を覚えましょう。

(A=accept<受容>, P=practice<練習>, I=improve<改善>)

苦手なものを練習するには、根気が必要です。時間はかかりますが、うまくいくでしょう。また、資格のあるコーチのレッスンを週1回は受けるのも良い方法でしょう。助言を得られずし、練習方法を教えてもらえます。そうすれば、悪い癖が身に付かないような練習ができるようになるでしょう。

練習の後に見直しを

練習が終わったら、時間をとって内容を振り返ってみましょう。計画通りに行ったか、パートナーの選択は良かったか、今日できなかったことで次にやりたいことがあるか、等、これらはほんの一例です。こういったことを練習が終わるたびに自問するのです。「練習日誌」用意し、これらの質問とそれらに対する回答や、今後の計画について書き留めるようにするのも良いでしょう。

これらのことを心がければ、より効果的で有意義な練習ができるようになるだけでなく、ストロークがより安定してくることで、試合でもより良いプレーができるようになることは間違いないでしょう。

【筆者紹介】 オリバーは、香港にある CATRO コンサルティングのテニス部門責任者で、ニュー・ウォーターフォール・ゴルフ・ジム・スポーツ・ワールドと他の2カ所で指導を行っています。海外ではアメリカのパンダーミーア・テニスセンター、イギリスのカーディフ・ローンテニスクラブ、トルコのゴールデン・ドルフィン・ホテル等での指導経験を持ちます。

オリバーは、ヒルトンヘッドの TCL(Technical College of Low County)でテニスクラブ経営を専攻し、その後、マウント・オリバー・カレッジで経営学を学ぶ。PTR 認定プロフェッショナル。

【翻訳： 鈴木真一 (アド・イン桜テニススクール代表・インターナショナルテスター)】