

## インターハイを優勝するために35

関東予選を5連覇し、いよいよ選抜に向けて、日本一を取る練習に取り組む段階になった。日本一を目指して8年が経つが、残念ながら目標は達成できていない。それは何故なのか。・・・それは「ミスしたら勝てない」という単純なことなのだ。どの試合を見ても、ミスの少ないチームが勝ち、ミスの多いチームが負けている。文大を見てもインターハイの広島戦、選抜の脇町戦、大切な場面で、簡単なミスが出ているのだ。力は拮抗しているが、ファイナルや競っている場面のミスが多いのは文大だった。相手にしてみると、ミスをしてくれるチームは戦いやすい。何故なら、ボールを続けていれば、相手のミスが出るのが分かっているから、無理をする必要がなくなり、安定したプレーができるからだ。ミスを恐れてボールを置きにいくのは間違いだが、ミスするよりは、まだましだ。

【ミスをしないためには】

ミスの原因の8割は準備が遅れる事だ。

- ①フットワークの遅れ
- ②ラケットの構えの遅れ
- ③1（イチ）の遅れ
- ④打点の遅れ
- ⑤決断の遅れ
- ⑥気遅れ

この6つがミスの原因だ。この遅れをなくすことで飛躍的にミスが減っていく。勝ちたかったら、この6つを常に意識して練習することだ。そうすれば、必ず日本一に近づく。硬式テニスの錦織が全豪オープンでベスト8に入ったが、そのインタビューの中で、自分のテニススタイルを変えたことが勝利につながったと答えていた。「今までは、常に全力でエースを狙いにいっていた。ポイントも多かったが、ミスも多くリズムに乗れなかったが、難しいボールは徹底的につなぎ、粘り強く戦い、相手のミスを誘うことができるようになった。」この戦い方の変化が彼を一気に飛躍させたのだ。ソフトテニスでも同じはず。去年のインターハイでは、ファイナル負けが多かったが、これも自分たちのミスで自滅した形で負けている。相手のミスを誘うプレーを考え、ミス無く攻撃できるようになろう。

ではそのために、どんな意識で練習をしていけば良いのだろう。

- ①ミスに対して厳しくなる。(1本ぐらいいいやはダメ)
- ②得意なことを意識する。(ミスが出るプレイは得意ではない)
- ③すべての準備を早くする。
- ④軸をぶらさない。(体幹のトレーニング)
- ⑤絶対にミスしないという思いの強さとひたむきさ

次にミス無くプレーができるようになったら戦い方の研究をすることが大切だ。勝つためにはミス無くプレーすることと相手を分析する力をつけることが必要だ。①相手の得意なプレーは何か

- ②相手の苦手なプレーは何か
- ③自分の得意なプレーは何か
- ④自分の苦手なプレーは何か
- ⑤自分の得意なプレーを相手の弱点に向けてどう使うか
- ⑥自分の弱点を相手につけ込まれないためにはどうしたらいいか

これから対戦が予想される選手について、少なくともこれだけは、分析しておかなくては勝てない。そして、その分析に基づいて、幾通りの戦い方を用意しておく必要がある。強豪校になればなるほど、戦術の用意をしておかなければ勝てない。さらに細かく観察するためのポイントを上げよう。

【後衛】

- ①どんな場面でミスをしているか？
- ②どのショットが得意か？(フォアかバック)
- ③ローボレーをミスしていないか？
- ④フォアの流しと引っ張り、どちらが得意でどちらにミスが多いか？
- ⑤左右の動きと前後の動きはどちらが速くてどちらが遅いか？
- ⑥ファーストサーブの種類とスピード、確率、セカンドサーブの球種
- ⑦バックは安定しているか？攻撃されるとミスが出るか？
- ⑧フォアのサイド抜きはひっぱり(クロス)が多いか、流し(ストレート)が多いか？
- ⑨バックは流しが得意か、引っ張りが得意か？

## インターハイを優勝するために36

- ⑩自分のゲームポイントで何をするか？相手のゲームポイントで何をするか？
- ⑪プレッシャーのかかったとき、どう変化するか？
- ⑫ポイントをとったときのプレーは何か？
- ⑬ポイントを失ったときのプレーは何か？
- ⑭.....

### 【前衛】

- ①どんな場面でミスをしているか？
- ②どのショットが得意か？（フォアボレーかバックボレーかスマッシュか）
- ③ローボレーをミスしていないか？
- ④レシーブミスをしていないか？
- ⑤左右の動きと前後の動きはどちらが速くてどちらが遅いか？
- ⑥ファーストサーブの種類とスピード、確率、セカンドサーブの球種
- ⑦バックは安定しているか？攻撃されるとミスが出るか？
- ⑧バックは流しが得意か、引っ張りが得意か？
- ⑨自分のゲームポイントで何をするか？相手のゲームポイントで何をするか？
- ⑩プレッシャーのかかったとき、どう変化するか？
- ⑪ポーチが得意なのか、誘いが得意なのか？
- ⑫どの展開で動いてくるのか？
- ⑬ポイントをとったときのプレーは何か？
- ⑭ポイントを失ったときのプレーは何か？
- ⑮.....

次に忘れてならないことは自分自身についても、同じように分析することだ。自分のことは意外と分かっていないもの。他の選手に『君が相手に何をしているのか、相手は君に何をしているのか』の記録を取ってもらうことも必要だ。自分のできることで、できないことをはっきり自覚し、試合ではできることで戦い、できないことをしようとしてミスをするような危険なプレーはしないことが負けないテニスなのだ。自分がどんなテニスをしているのかを、自覚するために、校内試合のチェンジコートで、テニスノートに試合中に起こっていること『誰が誰

に何をしているのか』を書き留めるようにしよう。そして試合直後に結果だけでなく、何が良くて何が悪かったのかを記録し、何故勝ったのか何故負けたのかまで記録しておくことが大切だ。そして、それをできるだけ短い時間で書けるように訓練しておかなければならない。何故なら、チェンジサイズは1分しか時間がないのだ。その短い時間に、次のゲームの戦い方を考えられるようにするためだ。

### 【試合の前にするべき事】

- ①心の準備が勝負を決める
- ②必勝グッズ
  - 1, 水分 2, エネルギー食品 3, 予備ラケット 4, テーピング
  - 5, ソックス 6, スペアシューズ 7, 消炎剤 8, グリップテープ
  - 6, 靴ひも 7, 帽子 8, スポーツタオル 9, リストバンド
  - 10, アイスパック 11, 着替え用シャツ 12, テニスノート
- ③勝つためのウォーミングアップ
- ④スタートダッシュでリードを奪え
  - ・レシーブゲームからスタート

### 【確実に勝つ】

- ①勝つための戦術を探し当てる
- ②苦手選手をやっつける
- ③勝つための7つのポイント
  - 1, メイクポイント
  - 2, ゲームポイント
  - 3, マッチポイント
  - 4, 試合の流れを左右するポイント（ゲーム）
  - 5, リードを広げるポイント（ゲーム）
  - 6, 試合の流れを取り戻すポイント（ゲーム）
  - 7, ファイナルゲームをものにするポイント

### インターハイを優勝するために37

全国私学大会の団体優勝は、文大にとって初優勝であり、関東選抜5連覇にもまして、歴史を残した結果であった。準々決勝の中村学園女子戦一番手、富田・半谷はダブル後衛に何もさせずに④-0、永井・米山は永井が打ち切り、大将の若田・松本をしっかり攻め、米山のボレーポイントで④-1、②-0の勝利であった。後衛がしっかり打ち、前衛が青テープに入ることによって、相手後衛が打てなくなったのだ。

準決勝の翔洋戦、事実上の決勝戦ともいえる試合。富田・半谷が深いボールを打ちきり、小谷・西本の勢いを止めて、④-2。2番の永井・米山も永井の深いボールと米山のネットプレーが冴え、森田・松家に4本のマッチポイントを凌いで勝利。前衛のプレーが翔洋を上回った。

決勝の信愛戦、宿敵翔洋に勝ったことで、文大の勢いが上回り、富田・半谷がマッチを取ってから苦戦したが、④-3の勝利。永井・米山も好調をキープしダブル後衛のセンターを深く攻め、西村・平久保のミス誘い優勝。無心で戦った結果であった。しかし、優勝したことで、普段から言われ続けたダブルフォルト、ゲームポイントのミス、チャンスボールのミスが多かったことが隠されてしまった。

選抜は私学大会に優勝し、分析される側に回ったことで、苦戦することは予想ができた。1回戦から三番勝負になったことでもわかる。富田・半谷のミスで一番を落とし、2年生の頑張りで何とか一回戦を突破。就実戦も杉脇・佐々木のちぐはぐなプレーで落とし、永井・米山も、私学大会の盛岡女子との試合と同じ何でもないミスを連発し、ファイナル0-2からの辛勝で何とか3番につないでの勝利。ここで負けていてもおかしくない試合内容であった。就実は文大を研究しており、文大の前衛を自由に動かせないテニスをしてきた。テンポをゆっくりさせ、ロブを使い、前衛にポイントを取らせなかった。後衛のミスの多さとポイント力の無さをついてきたのはさすが伝統校だ。3回戦の東北高校は練習試合で負けていないことが、相手にプレッシャーをかけ、②-0の勝利。相手の甘さも文大に味方していた。準決勝の中村戦、1番の永井・米山が2-0の3-0から、永井がラケットを振れず、前衛に対するせめがなくなり、米山のネットプレーも

影を潜め、あっという間に2-3とリードされる。3-0とリードしたゲームを2ゲーム落としたのが響いている。3本のゲームポイントを落としていることが、流れを悪くしているのだ。永井・米山の大事なところでミスが出る欠点も、このところの練習で解消されたと思っていたが、選抜の大舞台でまた出てしまった。

1番が負け、後が無くなった加藤・山瀬もサーブの確率が悪く、攻めが出来ないままマッチポイントを取られたが、相手のミスで何とか勝利。3番の富田・半谷も吹っ切れたように打ち切り④-0で勝利。ここも0-②で負けていてもおかしくない試合であった。決勝は、私学大会と同じ信愛。翔洋を破って勝ち上がってきたことを考えても侮れない。また、私学で文大に負けていることで、分析されたり、向かってこられることは予想していた。私学と同じオーダーと考えたが、永井・米山に不安があったため、中村戦でダブル後衛に完璧な戦いが出来た富田・半谷を2番におき、西村・平久保に当てることにした。2面展開で試合が行われたこともあり、指示が徹底できない不安もあったが、信愛の三番手に永井・米山が苦戦をしたものの④-2で勝利。富田・半谷はセンターを攻めて1ゲーム目を取るが、西村に打たれて1-2。センター深く打ち甘いボールの返球をバックに攻めるように指示したが、平久保のフォアに球が集まり、1-3。確かに平久保のミスがあったが、その場で打たしたらミスする選手ではなく、結果は1-④。

3番勝負は私学大会、個人準決勝の再戦となった。④-0で勝っていたことが、プレッシャーになったのか、ダブルフォルトやレシーブミス、チャンスボールのミスが大事な場面で出てしまった。特に、ファイナルの1本目のスマッシュミスは勝敗を左右する大きなポイントであった。そのミスのために、山瀬が弱気になり、佐々木にプレッシャーをかけられず、自由に打たれてしまった。最後は加藤が攻めに行ったが、サイドアウト2本でゲームセット。

日本一を目標に戦ってきたことを考えると、残念な結果であった。ファイナルに追いついたことを考えると、林に球を集めた攻めを先にすべきであった。日本一はインターハイまで持ち越しになってしまった。しかし、インターハイに出場できる保証はない。予選を勝ち上がり、インターハイで借りを返すために、何をなすべきか、良く考えよ！！