

「スーパージュニア選手育成プログラム2024」 第6回体験プログラム

12月21日（土）の第6回体験プログラムは、マエダハウジング東区スポーツセンターで、広島県テニス協会のご協力のもと、テニスの体験プログラムを開催しました。硬式のボールを使ったテニスではなく、レッドボールと小さいラケットを使った子どもや初心者向けのTENNIS PLAY & STAYという形で体験プログラムを実施しました。

まずは、入念な準備運動をした後に、キャッチボールでボールの動きに慣れていきます。2人ペアになり、キャッチボールを行います。一言にキャッチボールと言っても、1個のボールを投げ合うキャッチボールだけでなく、2個のボールをバラバラに投げ合ったり、同時に投げ合ったりの複雑なキャッチボールを行います。2個同時のキャッチボールが始まると、どちらか一方のボールが取れずに、ボールが転がっていく光景が見られましたが、だんだんとコツを掴んで転がっていくボールの数も減っていました。

次に、ラケットを持ってボールを扱う練習に入ります。まずは、一人で垂直にボールを上げて表と裏の面を使う練習をした後、ペアで腕を掴みあい、ラケットでボールを上げる練習をします。ペアで腕を掴んでいるので、相手のラケットが届く場所にボールを上げなければ、相手を振り回してしまいます。ペアで練習を繰り返

しながら、ラケットでボールをコントロールする感覚を磨いていきます。そのあと壁を使って打つ練習をしました。

次に、グループに分かれて、ラリーに挑戦です。今回、コートはバドミントンコートを利用しましたので、通常のコートより小さいため、打つ力が強すぎても弱すぎてもラリーは続きません。ネットに引っかかってしまうとラリーを続けることはできないので、まずはネットを越すことを目標に打つようにという指導者からのアドバイスを受け、初めはラリーを続けることに苦戦していた選手たちも、相手の取りやすいところに打ってあげることを意識して、スムーズにラリーが続くようになったペアが多かったです。

ボールの扱いに慣れたら、試合形式での練習です。まずはシングルの練習です。たくさん練習したラリーの成果をそれぞれ発揮していきます。続いてダブルスの練習をして、いよいよ試合開始です。まずは最初に練習したシングルの試合からです。試合になると、勝ちたいという気持ちが出て、選手たちも練習の時より一層力が入ります。勝ちたいという気持ちがあ



る中でも、最初の一打は先ほど教わった相手の取りやすいところに打つことを意識している選手の姿に練習の成果が感じ取れました。だんだんと慣れてくると、コースを狙って打つこともできるようになり、楽しさも増えていきます。

ここで、8つあるコートの端から試合を行い、勝つごとに隣のコートに移動する勝ち残り戦を行うという指導者の方からの提案に、選手たちのボルテージはどんどん上がっていきました。ダブルスでも同じように勝ち残り戦を行い、シングルスとは違ったペアでお互

いを助け合う姿も見え、同じテニス競技でもシングルスとダブルスとで違う戦い方を体験できたのではないのでしょうか。

今回の体験は室内でしたが、硬式ボールを打ってみたい、広いコートでやってみたい、と思う選手もいたのではないのでしょうか。今回の体験をきっかけに、新しいスポーツに挑戦してくれたら嬉しいです。



今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する6名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートの参考となることを期待します。

今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T & T WAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

