

トップクラスの思考法

トップ・プレイヤー

前衛ドットコム × Changing

## はじめに

こんにちは。

Changing のあおたです。

この『トップ・プレーヤー』は、前衛ドットコム ツバサさんと一緒に作りました。  
技術に関してはお互いのサイトでいろいろ紹介しているのですが、

「じゃあそれをやれば全国にいけるんですか？」

と言われると、そんなカンタンな話ではないのです…

そこで大事になってくるのが、「**考え方**」です。

全国に行きたいのなら、

ライバルよりも効率よく、少しでも長く練習しないとけません。

ライバルよりも、もっともっとソフトテニスについて考えないとけません。

「でも、具体的にどうやったらいいの？何を考えたらいいの？」  
というのを今回2人でまとめました。(僕は質問ばかりですが…)

すぐに全部できないかもしれません。

ですが、少しでも早く、できるだけ多く取り入れていきましょう。

そうすれば、練習の質がかなりよくなることに気づくと思います。

それを感じることができれば、試合の結果も大きく変わってくるでしょう。

少しでも目標に近づけるように、と願ってこの冊子をつくりましたので、  
一つでも多く取り入れて、結果を残してほしいと思っています。

不明点などはサポートしますので、以下からお問い合わせください。

## 【メールサポートについて】

メールサポートは基本的に無期限無制限です。  
ですが、1日に何往復もできませんので、その点はご了承ください。

もし分からないことや疑問点があれば、遠慮なく

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

(Changing あおた)

までご連絡ください。

もし3日たっても返信がない場合、メールが削除されている場合があります。  
特に yahoo メールは削除されやすいので、その他のアドレスから再度ご送信下さい。

また、ドコモメールの場合、逆にこちらからのメールが届かないことが多くあります。  
もしエラーが出てしまった場合、  
僕個人の携帯アドレスから送信することもありますので、ご了承ください。

## 著作権について

「トップ・アスリート」(以下「マニュアル」と表記)は  
著作権法で保護されている著作物です。

マニュアルの使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

- ・「マニュアルの著作権は前衛ドットコムと Changing に属します。
- ・ 著作権者の事前許可を得ずして、マニュアルの一部または全部を、  
販売することを禁じます。  
(印刷、配布などは自由ですし、許可は不要です)
- ・ 自分のサイト等で配布する場合は、メールにてお知らせください。  
(配布先の紹介の場合、メールは不要です)

## 使用許諾契約書

### 第1条 販売の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。よって、このマニュアルを「前衛ドットコム・Changing」両者の書面による事前許可なく販売してはならないものとします。

### 第2条 損害賠償

あなたが本契約の第1条の規定に違反した場合、直ちに「前衛ドットコム・Changing」に対して、違約金として違反件数に5000円を乗じた金額を双方に支払うものとします。

### 第3条 その他

本マニュアルは、ソフトテニスで上のレベルを目指す方全員に利用していただけることを想定して作成しておりますが、期待通りの効果が見られず、万が一損害や障害が生じた場合においても、前衛ドットコムと Changing はその結果に責任を負うものではありません。

## 【目次】

<b>第1章</b>	<b>心と体をベストにする試合前スケジュール</b> . . . . .	1
	試合前に向けた調整は何日前から何をする? . . . . .	3
	試合1週間前のメニュー . . . . .	4
	ラケットやグリップのメンテナンス . . . . .	5
	試合の前日はどう過ごす? . . . . .	6
	試合前・当日の食事や飲み物 . . . . .	6
	試合前はよく寝た方がいい? . . . . .	10
	会場に着いたら何をする? . . . . .	11
	アップは何をしていますか? . . . . .	11
	1 試合目で足が動かないのは、アップの問題? . . . . .	12
<b>第2章</b>	<b>ペアとのコミュニケーション</b> . . . . .	13
	理想的なペアとは? . . . . .	13
	ペアとのコミュニケーション . . . . .	15
	戦略の考え方 . . . . .	15
	ペアを育てるには? . . . . .	16

第3章	試合のQ&A	18
	前衛・後衛の試合での役割とは？	18
	サーブで注意すること	20
	おすすめサーブは何サーブ？	21
	上からとアンダー、どっちがいい？	22
	ファーストで狙うと効果的なコースとは？	23
	前衛が前に入るタイミングは？	23
	ダブル前衛・後衛相手の戦い方	24
	イチオシのレシーブコース	25
	試合前のラリーで意識することは？	26
	アタックはいつ打ったらいい？	27
	相手の弱点の見つけ方	28
	戦いにくい後衛と、戦いにくい前衛になろう	28
	インドアの戦い方とは？	30
	試合中は何を考えていますか？	31
	試合で崩れてしまったら？	32
	緊張しないためには？	32
	ツバサさんのラケットやガット、シューズについて	33

第4章	元全日本代表の練習は「ココ」が違う！	35
	1日何時間練習すべき？	35
	自主練は何をすればいいでしょうか？	36
	勝つために、何をすればいい？	38
	前衛練習で意識すべきこと	39
	ラリー練習では何を意識しますか？	40
	サーブレシーブの練習で意識すること	40
	インターハイに行くためにやるべきこととは？	41
	インターハイ出場の「きっかけ」とは？	43
	日本代表になれた秘密を教えてください	44
	チーム全体を強くするにはどうしたらいい？	45
	3-0 のとき、最後の1点を決めるコツは？	46
	0-3 からの戦い方	46
	前衛が気になって、ロブばかりになる…	47
	前衛が生きる後衛の配球とは？	48
	抜かれるのが怖くて、ボレーに出られない	49
	アタックを克服する方法	50
	ロブばかりの試合で、何もできないのですが…	50

試合で結果を出せる人、出せない人 . . . . . 5 1

最後に… . . . . . 5 2

あとがき



## 第1章 心と体をベストにする試合前スケジュール

試合は当日だけではなく、その前からはじまっています。  
体調管理や心の準備も、しっかり方法を知ってやれば  
「安心・自信」になります。

この章では、  
試合までのスケジュールについてインタビューしました。

- ・ 今まで特に対策をしていなかった
- ・ 試合に向けてどんな練習をしたらいいか悩む

という方はツバサさんの例を参考にして、  
自分なりのスケジュールを組み立てていきましょう。

### 【色分けについて】

このテキストには2人で話し合いをした言葉を文字にして書き起こしています。

ツバサ（黒色文字）

- ・ 元日本代表（前衛ドットコム）
- ・ サイト… <http://softtennis-zenei.com/>
- ・ 中学2年からソフトテニスを始め、全中ベスト8、高校ではインターハイ3位という結果を残し、高校2年生で全日本代表に。  
「頭を使ったテニス」をブログで公開しています。

あおた（灰色文字）

- ・ テニスコーチ（Changing）
- ・ サイト… <http://masa-ao.com/wsoft/>
- ・ 初級者を中級者以上にするために、ソフトテニスの技術情報をアップしています。  
動画でいろんなギモンに答えていますので、ぜひサイトに遊びに来てください^^  
トップページからYoutubeにも飛べます。

【注意】

僕とツバサさんの考えが違うこともあります。  
例えば、ツバサさんが「いない」と言っていることでも、  
僕のサイトでは「いる」と言っていることもあります。

どっちかがウソをついているわけではなく、  
お互い経験したことが違うために意見がわかれているのです。  
(もちろん間違ってしまったこともあるでしょうが、ウソというわけではないです)

もし意見が違っているところがあれば、「あなた」が選択してください。  
自分で考えて、正しいと思う方を選んでもらえればと思います。  
僕たちはどちらも自分の意見に自信を持っていますので。

もし疑問が解決しない場合は、  
[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)  
(Changing あおた)

までご連絡ください。

## ○ 試合に向けた調整は何日前から何をする？

あおた：ではさっそく質問させていただきます。

試合があるとき、どれぐらい前から準備をはじめますか？

ツバサ：私の場合大会に向けて調整を始めるタイミングは

**「前の大会が終わった瞬間」**です。

ほとんどの強豪校では何ヶ月前から調整を始めるとかではなく、  
目標としていた大会が終わった瞬間に、  
次の目標の大会に向けて準備を始めていると思います。

あ：なるほど、試合が終わったらもう次の試合の準備をはじめのわけですね。  
では、具体的にどんなことをするのでしょうか？

ツ：まず目標としている大会までどのくらいの期間があるか計算し、  
その日までにどの技術を中心に身に付けるか、具体的に考えます。

例えば、目標の大会まで半年あるとしたら…

その大会までに自分の苦手な

- ・ フォアストレートボレーを引っ張るラケットワーク
- ・ 逆クロスのロブを叩くスマッシュ

を完全に身につける。

といったように、自分の苦手なプレーをピックアップして決めます。

そして大会の日から逆算し、身に付ける順序や具体的な方法を決め、  
普段の練習とは別で、この決めた技術を徹底的に練習します。

ひとつの技術が完全に身につくまで **3ヶ月** かかると言われているので、ある程度できるようになったとしても、決めた期間かならず続けることが大切です。

**「大会と大会の間で、技術を一つずつ自分のものにしていく」**  
これが本当に意味のある大会までの調整だと思っています。

あ：とにかく練習して苦手をなくそう！  
と漠然と考えてしまう人が多いですが…

一度にたくさんの技術をマスターできないので、  
優先順位を決めるのが大事なんですね。

## ○ 試合1週間前のメニュー

あ：試合の前になると試合を想定したメニューに変わりますが、  
1週間前はどんな練習をすればいいですか？

ツ：先ほどは、  
「大会と大会の間は技術を身に付ける期間」  
と言いましたが、1週間で技術を身に付けることは不可能です。

そのため1週間前からは**サービスレシーブの最終調整**や、  
**簡単に得点できるパターン練習**などをペアごとで行うべきだと思います。

しかしその大会が重要な大会でないのであれば、  
1週間前でも技術を身に付ける練習をすべきだと私は考えていますね。

## ○ ラケットやグリップのメンテナンス

あ：ラケットは試合前にメンテナンスはしますか？

ツ：ラケットは全く同じものを2本持ち、  
**ギリギリまで両方使う**ように心がけています。

あ：「全く同じラケット」ですか？

ツ：私は全く同じラケットが良いと思います。

練習時から2本のラケットを等しく使うことができるのであれば  
まだ良いかもしれませんけどね。

あ：感覚のブレをなくすには、同じラケットの方がよさそうですね。

あと、僕はガットやグリップを変えるタイミングって、  
変に悩んでしまうのですが…（笑  
変えるタイミングって何か目安はありますか？

ツ：**ガット**は大会の**2週間前**に変えるようにしていますね。

自分の中でそれくらいがベストな状態なので。

グリップは**1週間前**に変えますが、私はデコボコではなく平らになるようにグリップを巻いているのであまり神経質に気にはしません。

道具のメンテナンスで大事なのは、自分が感じる最もベストな状態を大会の日にもってくることと、予備のものも日頃から使うようにしておくことです。

## ○ 試合の前日はどう過ごす？

あ：試合の前日って、みんないろいろ考えてしまうと思います。  
「考えすぎて試合前に疲れちゃう」って方もいましたね^^；

ツバサさんは試合の前日をどう過ごしているか教えてください。

ツ：私は試合前日でも**ガッツリ練習**をして過ごします。  
なぜなら、それがいつも通りの過ごし方だからです。  
変に調整して休んだり、早めに練習を終えたりはしませんね。

試合全体のことを考えてしまうと、誰でも緊張が生まれてしまいます。  
私もそうなので、試合前日は大会のことを「大会」と大きく考えません。

寝る前にひたすら

「明日どうやって得点してやろうか？」と考えるようにしています。

**自分の得意な得点パターンをひたすらイメージ**します。

ただひたすらに点の取り方だけを考える。  
そうすると当日も変な緊張が生まれず、  
1球1球どうやって動くかに集中することができるんです。

それだけ得点することに飢えた状態で試合にでると  
なにより積極的に動けますしね。

## ○ 試合前・当日の食事や飲み物

あ：試合の前日の食事いつも通りですか？

ツ：前日はとにかく**炭水化物多めの食事**を心がけています。

身体のエネギーになるのは炭水化物なので、  
野菜や肉よりも**米をガッツリ食べる**ようにしてますね。

あ：よければメニューも詳しく教えてください。

ツ：定番ですが**バナナ**など消化の早いエネルギー源となるものを多く食べます。  
オススメは**チョコ**や**アメ**などですね。  
**ガム**も非常にオススメです。

噛むことで得られる効果がたくさんあるので、  
サッカー選手や野球選手もよく噛んでいます。

.....

【調べてみました！】

#### 【ガムの効果】

ガムをかむと、安定したリズムカルな咀嚼（そしゃく：かむこと）になり、  
心拍数が安定して緊張がほぐれやすくなるそうです。  
脳への血流もよくなり、判断力や集中力も上がります。

サッカーでは永友選手がガムをオススメしています。  
(ソフトテニスでは試合中にかむことはできませんが…)

試合前はガムをかんで、平常心を維持するといいいでしょう。

ちなみに、サッカー選手の間では「リカルデントガム」が人気らしいです。  
味は好みのものがリラックスにつながるので、好きな味を探してみましょう。

.....

ツ：逆に試合前や当日にカツなど、  
こってりしたものを食べるのはあまり良くないですね。

あ：こってりしたものは消化が中途半端になって、体が重くなるそうですね。

朝ごはんは試合の3～4時間前に食べた方がいい、  
というのもそういう理由からだと思います。

.....

【調べてみました！】

【**試合の3日前から炭水化物重視！？**】

試合で大事な栄養は「ブドウ糖」。

すぐエネルギーになるからです。

ブドウ糖は血液とか筋肉にも保存されます。

だから、試合の3日前から炭水化物の量を増やして体にためておくと、  
試合中にエネルギー不足になりにくい、という訳ですね！

ちなみに炭水化物は…

米、パン、パスタ、うどん、サツマイモ、かぼちゃ、トウモロコシ、  
じゃがいも、干しぶどう、バナナ、豆類などです。

.....



あ：試合の順番によっては昼過ぎに試合があることもありますが…  
そういう場合、お昼ごはんはどうしていますか？

ツ：私の場合、試合当日はガッツリお昼ご飯を食べることは少ないです。  
試合の合間合間に先ほど話したようなバナナやアメ、チョコなどを  
こまめに食べるようにしています。

その方が急な試合にも対応できますし、空腹になることもないですね。

あ：いきなり進行が変わるときもありますものね。  
では、試合に持っていく飲み物はどのようなのでしょうか？

ツ：私はポカリスエットを水で薄めたものを持っていきます。  
単純に味が好きなので(笑)

「そのままだと濃い」とトレーナーの方に聞いたことがあるので、  
それからは薄めるようにしていますね。  
夏は熱中症対策で「**経口補水液**」も持っていくようにしています。

あ：なるほど、ありがとうございます。

僕はポカリスエットやアクエリアスを飲むと口の中が粘ついて  
試合中に気になってしまうんですね^^；  
そういう方のために、僕のやっていた方法も簡単に紹介しておきます。

試合中は塩分と水分が急速に奪われるので、スポーツドリンクは必要です。  
麦茶か水も持っていきましょう。

水分補給をする場合は、スポーツドリンクを飲んで、  
すぐにお茶や水で口の中の糖分を減らすといいです。

どっち派か議論するつもりはありませんが、僕はアクエリアス派です(笑)

試合前の水分が奪われる前にやや多めに飲んでおきなさい、  
とも言われた記憶がありますね。

コップ1～2杯ぐらい試合前に飲んでおくといいと思います。

## ○ 試合前はよく寝た方がいい？

あ：試合の日の睡眠時間はどれぐらいでしょうか？

ツ：私はいつも通りの睡眠時間です。  
大体 **6～8 時間** くらいですね。

寝不足でも寝過ぎてもダメなので、  
なにも気にせず普段と同じように眠くなったら寝るといった感じです。

昔は、大会前日は睡眠時間をきっちり測って寝ると決めていましたが、  
それだと寝なきゃ寝なきゃとプレッシャーになってしまい  
熟睡できませんでしたね。

気負わないためにも普段通りに過ごすことが1番だと思います。

## ○ 会場に着いたら何をする？

あ：試合がはじまっても、全然足が動かない…  
やっとなんか動いたと思ったら試合が終わってしまった…

こういう質問がけっこうきます。

友達としゃべってリラックスして過ごすのもいいですが、  
最低限やっておかないと「試合で体が動かない…」  
ってことになってしまいますので、会場での過ごし方を聞いてみます

ツバサさんは、会場に着いたらどのように過ごしますか？

ツ：まずは**待機場所の確保**です。

日陰で人が少なく、できる限り本部の近くが理想ですね。  
軽いアップができるスペースがあるとなお良いです。

その後コート解放の前に結構ガッツリとアップし、  
コート解放の直後から打てる準備を整えますね。

## ○ アップは何をしていますか？

あ：アップは試合の何分前から始めますか？

ツ：疲れない程度に**試合の 20～30 分前**から始めますね。

あ：アップは何をしているんですか？

ツ：足を動かすアップはもちろんですが、  
私は**肩甲骨を動かすストレッチ**を多めにするようにしています。

もともと肩が弱いもありますが、肩甲骨を動かしておくだけで、  
ストロークやサーブ、スマッシュのスムーズさが大分変わってきます。

あ：伸ばすだけじゃなく、「動かすストレッチ」というのもポイントですね。  
これに関しては僕のサイトで解説していますので、紹介しておきます。

<http://masa-ao.com/wsoft/warm-up>

## ○ 1 試合目で足が動かないのは、アップの問題？

あ：1 試合目で足が動かない場合、どうすればいいですか？

ツ：ほんのり汗をかくぐらいアップをしても足が動かないのであれば、  
それはもう**メンタルの問題**です。

1 ゲーム目は取られてもいいから、  
**相手の特徴を見極めながら思い切りプレーする！**  
と割り切ることも大切ですね。  
自分の心ではなく相手のプレーに照準を合わせることで、  
緊張も自然ととれてくると思います。

あ：思い切りプレーする！というのは大事ですね。  
ゲームを取られたくないという意識が強すぎると、  
思い切りプレーなんてできません。

1 ゲーム目は積極的なプレーを心掛けるとよさそうですね。

## 第2章 ペアとのコミュニケーション

ダブルスは2対2の戦いです。  
相手は2人で息を合わせて戦略を立ててきますので、  
こちらも2人でチカラを合わせる必要があります。

とはいえ、人と人とのコミュニケーションは難しいものです。  
「こうしろ！」  
なんて言ってしまうとケンカになってしまい、試合どころではありません。

ここでは、

- ・ 理想的なペアとは？
- ・ 戦略ってどうやって考えるの？

などについてツバサさんとお話したことをまとめます。

### ○ 理想的なペアとは？

あ：理想的なペアってどんなペアなのでしょう？

ツ：色々と要素はありますが、全部まとめてひとことで言うと  
「かみ合うペア」だと思っています。

試合中たいしたプレーはしていないけれど、  
気づいたらいい雰囲気与自然と勝っている。

そんなペアを見つけることができれば理想ですね。

あ：理想的なペアを見つけるには、どうすればいいのでしょうか？

ツ：まずは自分自身のプレイスタイルを理解することが大切です。  
理想のペアを見つけるのはそれからです。

例えば私なんかは学生時代、スマッシュよりボレーの方が得意で、ガンガン横に動いてポーチボレーで得点するパターンが多い前衛でした。

そのため、私の場合は足や反応がはやく、とにかく走って同じコースに打ち続けてくれる後衛が理想的なペアでした。

球速が遅くても全然気にならなかったですね。  
得点は自分が決めるから、  
「とにかく頑張ってラリーしてほしい」という感じでした。

逆にスマッシュや死に球処理が得意な前衛には、球が速い後衛の方が合いますね。

こんな感じで自分自身のプレイスタイルと相性の良いペアと組めたらそれが理想だと思います。

あ：僕は大学時代、ポーチでポイントするのが得意な前衛と組みました。  
ただ、僕は中ロブやロブをよく使う後衛で…

だから、はじめは全然勝てないし、お互い全然信頼してなかったですね。

ですが、僕はシュートボールをできるだけ打つようにし、  
前衛も苦手なスマッシュを頑張って練習して決められるようになりました。  
それから一気に勝てるようになりましたね。

相性のいいペアを探すだけでなく、  
「今のペアとうまくやっていくためには、自分に何ができるか」  
というのを考えてみると自分も成長できるのでオススメですよ。

## ○ ペアとのコミュニケーション

あ：試合中、ペアとどんなコミュニケーションをしていますか？

ツ：基本的には**相手の特徴**について話し合い、  
**どんなスタイルで戦っていくか**を決めます。  
ポイントとポイントの間ではあまり話せないので、  
主に**チェンジサイズ**のときにガッツリ話します。

ペアが緊張していたら、  
試合とは何も関係ないようにくだらない話をするときもありますね。

試合中によく話すことも大事ですが、  
それよりも**練習中やプライベート**で話す方が私は大事だと考えています。

その方が試合中のコミュニケーションも自然にとれますし、  
本当の意味でのペアになれると思います。

あ：試合中だからといって特別なコミュニケーションを意識するのではなく、  
ふだんからいろんなことを話し合っていることが大事、  
という訳ですね。

## ○ 戦略の考え方

あ：戦略って、どうやって考えていますか？

ツ：**ペアのプレースタイルに合った得点パターン**をいくつか考え、  
実際にそのパターンを**反復して練習**します。

主にサーブレシーブからのパターンが多いですね。  
ラリーが続けば続くほど型にはめづらくなってしまいますから。

あ：確かに、サーブはくる場所がだいたい決まっていますので、  
特にセカンドレシーブからのパターンは作りやすそうです。

ちなみに、得点パターンはいくつぐらい必要でしょうか？

ツ：**8個**ほど考えておけば十分ではないでしょうか。

あとは、  
長いラリーになったときのお互いの立ち回りを把握しておくことですね。  
これは試合を何度も重ねるのが1番手っ取り早いです。

あ：立ち回りがうまくいかないことがあったら、  
試合後しっかり反省して次に活かしたいですね。

## ○ ペアを育てるには？

あ：部活やチームにいると、自分でペアを選べないことも多いと思います。  
言い方は悪いですが、「弱いなあ…」と思うペアと組むこともあるでしょう。

そんなとき、ペアを育てるにはどうしたらいいですか？

ツ：これは難しい問題ですが、  
もしかすると**自分がうまくなるのが最も手っ取り早い近道**かもしれません。



基本的にソフトテニスほうまいペアと組めば組むほどうまくなるものです。

ペアがうまくなる



試合のレベルが上がる



もう片方の試合の基準が引き上げられる

この流れで、確実に下手な方の選手も育っていきます。

大切なのはペアがうまくなるからといって、  
ひとりよがりのプレーに走らないことです。

自分にとって不利な環境で試合をすることは必ずタメになることなので、  
ペアの成長のためにも自分の成長のためにも、  
ひとりよがりのプレーはやめましょう。

あ：自分が先にうまくなって、ペアを引き上げるということですね。

## 第3章 試合のQ&A

僕のところにはいろんな質問がくるので、それを「試合のQ&A」という形で、片っ端から聞いてきました。

あまり話につながりはないので、質問集みたいな感じですね。練習の考え方とか、心構えが主な内容です。

このような話は、あまり聞く機会は少ないのではないのでしょうか。なので思いつくまま質問させていただきました。

ツバサさんと同じ考えならこれからも自信を持って練習すればいいですし、もし今までの考えが間違っていたと思ったのなら、参考にして修正しておきましょう。

### ○ 前衛・後衛の試合での役割とは？

あ：試合での前衛の役割はなんですか？

ツ：当然のことなんですけど、ネットについている前衛にしかできないことが前衛の役割になってきます。

ボレーやスマッシュで点を取ることはもちろんですが、他にも相手後衛のコースを限定したりプレッシャーをかけたり。

試合をコントロールするのは後衛のイメージかもしれませんが、本当にうまい前衛は、**わずかな動きや駆け引き**でさりげなく試合をコントロールすることができるんですね。

あ：では、後衛の役割は？

ツ：私はずっと前衛だったのであまり突き詰めた答えはわからないのですが、後衛の役割は「状況に応じて適切なプレーを選択し続けること」なのではないかと思います。

難しいボールは堅実に相手後衛に、チャンスボールは割り切って相手前衛に。

1球1球全てしっかりと考えて配球する必要があると思います。

もちろん時には意外性のあるボールも必要ですが、ブレずにやるべきことをきっちりやってくる後衛は組みやすいですし、相手にしてもやりにくいです。

あ：むしろ僕が答えるべきだったのでしょうか（笑）

僕は、後衛の役割は「ミスをしないこと」だと思っています。

攻めようとしすぎて自分からミスをする、前衛も動けず自滅します。

なので、まず一番はミスをしないこと。

7ゲームマッチなら、ミスは5本以下が目安です（ボレーされるのは除く）

5ゲームマッチなら3本以下。

- ・ 浅いボールやチャンスボールは攻める
- ・ 深いボールや厳しいボールは守る

というルールを決めておくと迷いはなくなり、ムダなミスは減らせます。

全然勝てない！

って後衛はまずこのルールを守ってみましょう。

レベルが上がって、それが通用しなくなれば

そこからまた考えればいいと思います。

## ○ サーブで注意すること

あ：サーブで注意すべきこと、意識していることは何ですか？

ツ：とにかく **自分のタイミングで打つ** ことですね。

ミスをした後などサーブのテンポが早くなることが多いです。

そうすると負の連鎖に入ってしまうので、

ミスをした次のサーブは意識して自分のタイミングで打つことが大切です。

あ：ミスした後はスグに打たず、やや間をとるといいですね。

1回屈伸するとか、2～3回ジャンプするとかなら時間稼ぎには見えないので、自分なりの「間」の取り方を考えるといいと思います。

その他には何かありますか？

ツ：ある程度スピードのあるサーブを **8割以上の確率** で入れることです。

ソフトテニス硬式テニスのようにエースを取れることは少ないので、確率が非常に重要 になってきます。

あ：なるほど、ちなみに、サーブを8割入れるコツはなんですか？

ツ：とにかく精密機械のように毎回同じフォーム、同じリズムで打つことですね。

特にもったいないミスをした後にはテンポが早くなりがちなので、意識的にゆったりと打つと安定して入るようになりますよ。

あ：では、セカンドサーブで気をつけることはなんですか？

ツ：やはり攻められにくいサーブを 100%入れることですね。  
攻められにくい条件は、

- ・ バウンドが低いこと
- ・ ネットから遠いこと

この2つです。

あとは、

次にどのような配球をしたいかによってコースも変える必要があります。

**後衛側はセンター、前衛側はサイド**に打つのが基本ですね。

## ○ おすすめサーブは何サーブ？

あ：スライスやフラット、いろいろありますが何サーブがいいのでしょうか？

ツ：基本的には**フラットサーブ**がいいと思います。  
単純に速さがでるので。

あ：その他のサーブは、使い道はありますか？

ツ：インドアだとリバースサーブが意外と有効だったりしますけどね。

スライスサーブを使う選手はあまり見ませんが、  
タイミングを外す場合など有効かもしれません。

あ：僕も基本的にフラットしか教えません。

遊びというか、息抜きで他のサーブを教えたりはしますが。

それで気に入るサーブがあるなら、  
各自取り入れて自分のスタイルを作っていけばいいと思っています。

## ○ 上からとアンダー、どっちがいい？

あ：上からのサーブとアンダーカット、どっちがいいのでしょうか？

ツ：陣形によって変わってきますが、  
**ダブル前衛**をするときや**インドア**の場合、アンダーカットはとても有効です。  
サーブの速度が遅く跳ねないため、より前につけますし  
次のボールも叩きやすいです。

アンダーカットは外の試合でももちろん有効ですが、レベルが高くなると  
簡単に返されてしまいますし、何より難しいため打つ選手は少ないです。

相手や陣形に合わせて使い分けられるぐらい、どちらも極める。  
というのがベストですけどね。

あ：インドアも外も上のサーブにするか、インドア用にアンダーも極めるか…  
難しい選択ですね。

これに関してはどっちが正解とかはないと思うので、  
これぐらいのお話にしておきましょうか（笑）

この選択によってこれからのプレーが変わってきますので、  
ツバサさんの意見を参考に、各自考えてみてください。

## ○ ファーストで狙うと効果的なコースとは？

あ：サーブはどこを狙うと効果的なのでしょうか？

ツ：これは人それぞれになってくると思いますが、誰もが困るのは  
「センター・サイド・ボディを打ち分けてくるサーブ」  
だと思います。

それも、センターとサイドの幅が広ければ広いほど大変ですよ。

その中に時折ボディ、つまり身体の真正面に打ってこられると  
かなりやっかいです。

## ○ 前衛が前にでるタイミングは？

あ：サーブ後、前衛が前にでるタイミングはいつですか？

ツ：サービスダッシュをする場合はもちろんサーブを打った直後、  
しない場合はある程度の有効打を打った後ですね。

どちらにせよ大事なのは、  
中途半端なポジションまでしか進めなかったときでも  
**相手が打つ瞬間には絶対に止まっていること**です。

ここで前に進み続けているとローボレーに対応することができません。

あ：ボールが浅いのに前に出るのは危ないですね。  
有効打ってどういう感じか、もう少し教えてもらえますか？

ツ：簡単に言うと**相手が次に攻めることができないボール**です。  
深いボールであったり相手を大きく動かすショットであったり…

相手や状況によって変わってきますが、  
なんとなく感覚で「出れる！」とわかってくると思います。

## ○ ダブル前衛・後衛相手の戦い方

あ：ダブル前衛とあたったら、どう戦えばいいのでしょうか？

ツ：基本的には**センターに低いボール**を打ち続け、  
相手が中央に寄ってきたところでサイドを通すのがセオリーです。

前衛はセンターに立ち、  
相手がローボレーをしたボールを叩く準備をしておきます。

あ：ではダブル後衛相手ではどうなりますか？

ツ：ダブル後衛相手の戦い方は2種類あります。

1つは**下手な相手を徹底的に狙う**戦い方。  
もう1つは**後衛がひたすら同じ場所に打ち、前衛が決める**、

もしくはチャンスボールを後衛が他のコースに決めに行く戦い方。



おすすめは2つ目の戦い方です。

なぜなら同じ場所に打ち続けるということは、  
前衛がポジションを一切変える必要がないということだからです。

そのため前衛は毎球余裕を持って駆け引きをすることができるため、  
ボールを捕まえやすいんですね。

## ○ イチオシのレシーブコース

あ：オススメのレシーブコースを教えてください。

ツ：後衛・前衛共にセンターです。

- ・ 次のボールで攻められにくい
- ・ 相手後衛を動かすことができる

という2つが理由になりますね。

うまくいけば

相手前衛がどちらに動けばいいかわからない状況もつくれますしね。

あ：センターへのレシーブが一番効果的ということですね。

ただ、センターばかりだと読まれてしまうと思うのですが。

その他のコースはどう考えていけばいいですか？

ツ：センターに安定して攻めるレシーブが打てるようになったら、あとは**自分の武器**をつくれればいいです。

アタックなりツイストなり、得点に直結するレシーブでもいいですし、前衛越しのロブなど相手の陣形を崩すレシーブでもいいと思います。

とにかく自分が自信を持って打てるコースが**最低3種類**はほしいですね。

## ○ 試合前のラリーで意識することは？

あ：試合前のラリーでは、何を意識していますか？

ツ：私は前衛なので、ラリーはそこそこにして、**相手後衛の打ち方やクセ**を見ていますね。

試合前の乱打で得ることのできる情報も意外と多いですよ。

あ：ラリーしながら後衛を見る。

これができない方は、どんな練習をするといいのでしょうか？

ツ：普段の乱打でも練習できると思いますが、正直そんな練習するようなことでもないですよ(笑)

なのでボールをネットにかけて拾いに行く間に見たり、ロブを打ってその間に見たりする程度で良いと思いますよ！

## ○ アタックはいつ打ったらいい？

あ：アタックはいつ打ったらいいのでしょうか？

ツ：打つ場面は色々ありますが、基本的には

- ・ **チャンス**のとき
- ・ 相手前衛が後衛より**極端に下手**なとき
- ・ 相手が自分たちより**格上**のとき

くらいですかね。

相手が自分達より格上の場合は  
ラリーが続けば続くほど失点率が高くなるので、  
**アタックやツイストなどすぐに点を取れるプレー**  
を頻繁に打つべきだからです。

あ：アタックは後衛の仕事！と思っている人も多いですが、  
前衛もさっきの条件に当てはまるならアタックを打つといいですね。

前衛のアタックについては確か、  
ツバサさんのサイトにありましたよね？

あとで分かるようにリンクを貼っておきます。

<http://softtennis-zenei.com/technique/attack/>

## ○ 相手の弱点の見つけ方

あ：やはり試合では相手の弱点を攻めるのが基本だと思います。

相手の弱点は、どのようにして見つけますか？

ツ：試合の中で見つけるしかありません。

試合前の乱打やプレーの最中に、少しでも

「これが苦手かな？」

という部分があれば、その展開に持っていき確かめます。

そして明らかに苦手なプレーを発見できれば徹底的にそこを突きますね。

あ：相手としても弱点を狙われると戦略や陣形が変わってきます。

弱点を狙われっぱなし、というのは考えられないので。

そうしたら、今度は新しい陣形でできたスキを狙うといいですね。

## ○ 戦いにくい後衛と、戦いにくい前衛になろう

あ：「この相手やりにくいな～」と思われるだけで、  
気持ち的に有利になりますよね。

前衛からすると、戦いにくい後衛ってどんな感じですか？

ツ：イメージでいうと「精密機械」のような後衛は苦手です。

こちらのモーションや駆け引きにのってこず、  
**やるべきことをきちんとやってくる後衛。**

それでいて、たまに意外性のあるプレーを意識的にしてくる後衛だと  
本当にやりづらいですね。

あ：なるほど、後衛もちゃんと前衛のモーションや駆け引きについて  
知っておいた方がよさそうですね。

僕は生徒たちにいつも言うのですが、「前衛ドットコム＝前衛用のサイト」  
じゃなくて、後衛も見しておくべきだと思っています。

「たまに意外性のあるプレー」というのも、  
前衛を知っておかないと何が意外なのか分からないからです。

では、戦いにくい前衛についても教えてください。

ツ：とにかく**たくさん動いてくる前衛**は、やはりやりにくいです。  
出てくると分かっているけども全部抜きにいけるわけではないので。

そういう前衛とあたったときは  
**かわそうとするよりも先を通してやろうと思ってプレーした方が**  
上手くいくことが多いですね。

あ：前衛でなかなかボレーできない方は、とにかく動け！ということですね。  
確かに、前衛が動かないなら全然プレッシャーを感じません。

逆に、

「よく動いてうっとうしいなー」

「え、そこででてくるの!？」

っていうプレーがあると、こちらとしても考えないといけないので、  
迷ってミスにつながったり、気軽に攻めることはできなくなります。

お話しにでてきた

「前衛の先を通す」「たくさんボレーにでる方法」というのは、  
以前僕のサイトでまとめましたので、参考として貼っておきます。

前衛の先を通す：<http://masa-ao.com/wsoft/many-mistakes>

たくさんボレーにでる方法：<http://masa-ao.com/wsoft/immobile>

## ○ インドアの戦い方とは？

あ：外とは違うインドアならではの戦略ってありますか？

ツ：インドアではボールがとまるので、  
シュートボールの効果が半減してしまいます。  
そのため自然とロブの打ち合いになることが多いです。

そうなるとポイントとなってくるのが  
**「前衛が後衛前のロブをいかに叩けるか」**  
ですね。

外の試合で追いにいくことは少ないですが、  
インドアでは後衛前のロブを叩けるかどうかで相手へのプレッシャーは  
大きく変わってきますよ。

あ：後衛前のロブをスマッシュする練習もしておいた方がよさそうですね。  
外の試合でも、後衛前のロブを1発スマッシュされると悩みそうです…

インドアの試合を想定するなら、前衛のスマッシュを強化するといいですね。

## ○ 試合中は何を考えていますか？

あ：めちゃくちゃ適当な質問ですが…

試合中に考えていることを全部教えてください^^；

ツ：全部となると果てしない量になってしまいます(笑)

私は本当に色々考えていますが、結局1番考えていることは  
「他の3人が何を考えているか」  
ですかね。

自分のペアは何をしたいのか、また自分に何をしてほしいのか。  
逆に相手後衛は何をしたいのか、自分に何をされたくないのか。

こういったことを考えていますね。

これが分かれば自分がすべきプレーの方向性が見えてきます。

自分のペアがしてほしいプレーや、  
相手が自分にされたくないプレーをすればいいだけですから。

そうすると自然と試合がうまくまわっていることが多いですね。

あ：いつもたくさん考えてプレーしているからこそ、  
こんなムチャな質問にもスッと答えられるんですね(笑)

いきなりたくさんを考えることはできないので、  
一つずつ実践していきましょう。

## ○ 試合で崩れてしまったら…

あ：試合で崩れたらどうしたらいいですか？

ツ：まずは自分が崩れていると**素直に認める**ことです。

そしてそれをペアにも話し、その上で

「自分にできることをするから、他の部分はしばらくフォローしてほしい」と全てを話します。

ペアに話すことで

自分の状況を客観的に理解することができて落ち着きますし、やるべきことを決めることで中途半端なプレーがなくなりますよ。

あ：ある意味パニック状態なので、いったん落ち着く必要があります。ペアに話すというのはいいい方法ですね。

先ほどの話にもありましたけど、こういう相談ができるぐらいふだんからペアとお話ししておかないといけないのでしょうか。

一番のピンチで相談すらできないペアだと、僕も不安です（笑）

## ○ 緊張しないためには？

あ：緊張してミスが続いてしまいます。緊張しない秘訣はありますか？



ツ：緊張はミスの原因と思われがちですが、  
**適度な緊張感が必要なもの**なんです。

緊張感がないと集中力も生まれませんし、雑なプレーになりがちです。

あ：緊張は「戦う準備ができた」ということ、って聞いたことがあります。

ツ：その通りです。

緊張をなくすというよりは  
**「緊張感に慣れる」**ことの方が簡単で効果的だと思います。

そのためには練習から緊張感を持ってプレーすること、  
そしてその緊張を日頃から自分で感じて楽しむことが大切です。

そうすることで、  
試合で緊張感を感じても楽しんでプレーすることができますよ。

あ：これもどっかで聞いたことがあるんですけど、  
「緊張を楽しむぐらいがちょうどいい」  
ということなんでしょうね。

## ○ ツバサさんのラケットやガット、シューズについて

あ：使っているラケットやガット、ポンドを教えてください。

ツ：私はナノフォース 8V に  
マイクロパワーの 1.25mm を 29 ポンドで張っていました。

あ：ガットの種類やポンドはどうやって決めたらいいですか？

ツ：ガットは**自分の感覚と合うもの**が1番だと思います。

自分のイメージ通りの感触といいですか、  
心地よく飛んでいくガットが私は好きですね。

ポンドも自分の感覚だと思います。  
私はできるだけ小さい動作でも楽に飛んでくれる方が良かったので、  
29ポンドと普通よりゆるめに張っていましたね。

あ：ラケットに興味がある人は多いですが、  
案外シューズは適当に決めていたりします^^；

シューズ選びで重視するポイントはありますか？

ツ：私はスポンサーがついていたので支給されたものを使っていましたが、  
昔重視していたポイントは「**どれくらい滑るか**」ですね。

私は止まりすぎるシューズも滑りすぎるシューズも使いにくく、  
自分の中でちょうど良い滑り具合があったんです。

「**全力で走って止まったあとにどれくらい滑るか**」

これを最も重視していました

あ：これはいろいろ試してみないと分からないですね。

合っているものを見つけるとやる気もプレーも変わってきますので、  
ぜひ自分の気に入ったラケットやガット、シューズを見つけてみてください。

## 第4章 元全日本代表の練習は「ココ」が違う！

例えば、ツバサさんよりも上手になりたいのなら  
ツバサさんよりも効率よく、そして最低でも同じ時間は練習しないといけません。

ダラダラと練習しては、いつまでたっても追いつけないでしょう。

ここでは練習のときの考え方や、練習時間の基準などを紹介します。

学生は練習時間が限られるし引退の期限もありますので、  
ムダのない練習をすることが大切です。

1章でもありましたが、試合が終わった瞬間に次の試合の準備が始まります。  
適当にやっつけていい練習なんてありません。

「この練習、意味あるのかな？」

って思いながら練習するのは非常にもったいないので、  
ツバサさんのお話を参考にして、中身のある練習をしていきましょう！

### ○ 1日何時間練習するべき？

あ：ふだんの練習は、一日何時間していましたか？

ツ：学校のある日は**朝練で1時間半**、授業後はできても**4時間**くらいでしたね。  
土日や夏休みなどは普通に**10時間以上**練習していました。

それでも練習時間は足りなかったです。

あ：土日も練習するとなると、休みはどれぐらいあったのでしょうか？  
あと、休みの日はテニスをまったくしないのですか？

ツ：私は中学・高校ともに年に10日ほどは休みがありました。  
そういう日は家でも練習はしなかったですね。

友達と遠出をしたり、普段はできないことをしていました。  
たまには息抜きも必要なのではないかと思いますね。

## ○ 自主練は何をすればいいのでしょうか？

あ：部活での練習時間が短いなら、自主練も必要だと思いますが…  
自主練は何をどれぐらいするといいのでしょうか？

ツ：朝は基本的に、**自分がその時期に身に付けたい技術の練習**を  
ひたすらしていました。

約3ヶ月で技術は身に付くので、  
**3ヶ月ごとにガラッと違う内容**に変えていました。

自宅ではとにかく**体幹トレーニング**です。  
少なくとも毎日合計で**30分**はやっていました。

あとは股関節の柔軟やリストのトレーニングなど、  
ソフトテニスに特化したフィジカルトレーニングをしていましたね。

あ：走り込みや筋トレについてはいかがでしょうか？

ツ：走り込みはゼロでした。

テニスに必要な体力はテニスでつくと考えていたので。  
筋トレは体幹トレーニングが 30 分、その他のトレーニングで 30 分でしたね。

あ：まだ明るいうちに走り込みをさせている指導者もいますが…  
もったいないですよ。

走るよりもコートで打った方が絶対いいと思います。  
ちなみに、素振りはしていましたか？

ツ：私は素振りはしたことがないので、あまり必要性を感じません。  
素振りよりも実際にボールを打った方が確実に上達すると思っています。

家の前などボールが使えない場所で練習するならば、素振りよりも

- ・ 待球姿勢のフォームの確認
- ・ ボールに入るまでのステップ

を練習するべきです。

## ○ 勝つために、何をすればいい？

あ：うまくなりたい、勝ちたい！という方にアドバイスをお願いします。

ツ：至極当然なことですが、**練習**です。  
これしかありません。

ソフトテニスは何より練習量がものをいうスポーツです。  
あとはその練習をどれだけ効率よく、どれだけ考えて、  
どれだけ真剣にやれるかでその人の成長速度が変わってきます。

あ：考えて、効率よく、真剣に…  
これとても大事ですよ。

こんな説得力がある答えが返ってくるとは思ってませんでした（笑）  
練習時間が同じなら、効率いい方が成長は早くなりますものね。

### 【大事なポイント】

ボール拾いだって、1球も後ろに通さない！と思ってやれば  
相手をよく見て、素早く足を動かすと思います。

だらだら拾ってボーっとしている人より、足を動かす時間が増えます。

たかがボール拾いだって練習になるので、ツバサさんのその言葉を  
自分でもよく考えてください。

## ○ 前衛練習で意識すべきこと

あ：前衛練習では、何を意識しますか？

ツ：より実践の試合に近い状況を意識して練習するようにしています。

- ・ ボレーやスマッシュの技術、つまりラケットさばき
- ・ スタートのタイミング
- ・ 球出しとの間合いの合わせ方

など、試合を意識して練習します。

そのためには球出しも

一球一球生きたステップから生きたボールを出す必要がありますけどね。

あ：これは後衛練習も同じことが言えそうです。

3本打ちなんかは、ボールがくる場所が分かっていますが  
先読みしては何の練習にもなりません。

気持ちよく速いボールを打つのが目的ではないので、  
ちゃんと相手前衛をイメージして、  
けん制しながら打たないといけませんし…。

練習でも試合をイメージするのが大事ですね。

## ○ ラリー練習では何を意識しますか？

あ：ラリー練習では、何を意識しますか？

ツ：私とはとにかく打点に早く入り、  
どこへでも打てる体勢をつくってから毎回打つことを心がけています。

そうすることで懐が広がりますし、  
相手前衛にコースを読まれることもほとんどなくなります。

大事なのは「**いかに右足を早く設置するか**」ですね。

あ：これも確か以前「前衛ドットコム」でアップされてましたよね？  
あとで調べてリンクを貼っておきます。

乱打で意識すること：<http://softtennis-zenei.com/technique/stroke-2/>

これも試合を想定して練習するだけで、かなり差がつきそうです。

## ○ サーブレシーブの練習で意識すること

あ：サーブレシーブはどんな感じでやればいいですか？

前衛はやっぱり前に出た方がいいですか？



ツ：とにかく**実践に近い状況でやるべき**です。

前に出る前衛は出るべきですし、  
そうでないなら後ろでプレーするべきです。

あ：後ろでプレーする場合、さっきのお話であった通り  
有効打を打ったタイミングで前に出るといい、ということですね。

ツ：そうです。

あとはネット前には必ず前衛をつけてやった方がいいですね。

それだけで、だいぶ練習の効果が変わってきます。

あ：なるほど、試合では前衛がいますものね。

クロス逆クロスでそれぞれ練習する方が  
たくさんサーブレシーブを練習できますが、  
実戦を意識するのなら、  
片面しかつかえなくても前衛をつけたサーブレシーブもやるべきですね。

## ○ インターハイに行くためにやるべきこととは？

あ：僕は中学高校と、弱小校にいました。

どれだけがんばっても、インターハイには手も届きませんでした。

インターハイに行くには、具体的に何をしたらよかったのでしょうか？

ツ：具体的にとのことですが、  
一定のレベルまではひたすら練習あるのみなんです。

強豪校と普通の学校の一番の違いは

- ・ 圧倒的な練習量
- ・ 環境・レベル

の2つです。

強豪校には優秀な指導者がおり、  
また練習量も豊富なため毎年選手のレベルが高まり、  
その結果学校全体のレベルは常にハイレベルな状態がキープされます。

しかし普通の学校に優秀な指導者を呼ぶのは難しいですし、  
いきなりハイレベルな環境にすることも不可能です。

そのためまずは練習量をとことん増やして  
ある程度のレベルまで達するしかないんです。

そうすることで指導者から目をつけられることもありますし、  
県選抜や国体選手に選ばれる選手も出てきます。

そこまで達したら**チーム全体の雰囲気や意識が変わってきます。**

**本気でインターハイに行けるかも...**

こう思ってからが始まりなのではないかと思います。

あ：なるほど、僕は高校時代、部員が2人でした。

環境もレベルも、練習量も足りてなかったという訳ですね。

あ、ちなみに補足ですが、  
インターハイに行くだけがソフトテニスじゃないので、  
環境が整ってないからといって、やる気をなくすというのはちょっと違います。

僕は大学の最後の方でインターハイレベルの実力を手に入れました。

思い通り打てることで、夢見た領域にいけたというのがうれしかったし、  
それからの人生にとってかなりの自信になりました。

高校時代がんばったからこそ、今こうしてソフトテニスのサイトを作ることができましたし、  
みなさんにいろんな情報をお届けできるようになりました。

夢中で頑張れば、かならず「何か」手に入るので、  
環境がダメだからと言ってあきらめないでください。

環境が悪くても、努力次第で全国に行ける可能性もありますからね。

## ○ インターハイ出場の「きっかけ」とは？

あ：何がきっかけでうまくなったり、  
インターハイにいけるようになるのですか？

ツ：私の場合は**環境**でした。  
偶然入った中学校がある程度強い中学校で。  
指導者も県では結構有名な方でした。

そこからはとにかく練習の日々です。

毎朝 6 時過ぎから朝練をして、  
夜は家で体幹トレーニングやスマッシュのステップの毎日。

環境が整っている場合は  
これくらい本気で頑張れば誰でもすぐに結果は出ます。

しかしそうでない場合は自分からそういった  
レベルの高い環境に飛び込むと手っ取り早いのですが、  
それも難しい場合は結果が出るまで地道に頑張りを続けるしかないですね。

みんながしない時間に努力している選手はいつか必ず芽がでます。

## ○ 日本代表になれた秘密を教えてください

あ：なぜツバサさんは日本代表になれたのですか？秘密を教えてください。

ツ：私は他の人から気持ち悪がられるくらい、  
テニスについて考えていたからだと思います。

私は無駄な練習をすることが嫌だったため、  
テニスを始めた当初からトップの選手のフォームや考え方を真似したり、  
自分のプレーを分析したりしていました。

そしてある程度のレベルまで達したところで、  
どうしたら相手のボールを捕まえることができるか、  
これにテーマを絞り追求していきました。

その結果自分なりのスタイルができて、  
経験値がないわりにはトップの方で活躍できたのだと思います。

あ：僕は大した実績はないのですが…

大学のころは「テニス狂」と言われるぐらいテニス一色でしたね。  
それぐらい考え出してから急に上達が早くなった気がします。

テニスができない時間も、頭では常にアレコレ「考える」  
というのがポイントだったわけですね。

## ○ チーム全体を強くするにはどうしたらいい？

あ：部活が弱いです。どんな練習をすればチーム全体が強くなれますか？

ツ：正直に言いますと、

弱い部活から強い部活にするためにはどんな練習をするかではありません。

**「どれだけ練習をするか」**です。

弱い部活は圧倒的にボールを打つ回数が少ないんです。

先ほども言いましたが、  
ある程度のレベルまでは本当に練習量がものをいいます。

指導者がいなくてどうしたらいいかわからない、  
と嘆く前とにかくボールを打って下さい。

ボールを打てない時間にどんな練習をするか調べて話し合ってください。  
そうすることであつという間に「**強い部活**」までにはなれるはずですよ。

あ：確かに、打つ回数は少なかったですし、日曜日も休みでした…

あのときこのお話を聞いていれば…ってちょっと悔しいです^^；

## ○ 3-0 のとき、最後の1点を決めるコツは？

あ：ポイント 3-0 で、気のゆるみからか逆転されることに悩む方も多いです。  
最後の1点を決めるコツについて教えてください？

ツ：相手と自分の力量次第で変わってきます。

相手が自分達より格上ならば、前衛アタックやツイストなど1発で決めることのできるプレーで攻めていきましょう。

逆に自分達の方が格上ならば、普段通り、むしろ長くラリーして堅実に1点を取るようにしましょう。

基本的にラリーが長くなればなるほど  
**本来実力のあるペアが得点する確率が高い**からです。

あ：特別なことをせず、それまでの攻め方を続ければいい、ということですね。  
格上相手の戦い方の話しは、あとでツバサさんのサイトをのせておきます。

<http://softtennis-zenei.com/mentality/rank/>

## ○ 0-3 からの戦い方

あ：では逆に、0-3 になったらどう考えたらいいですか？

ツ：自分達が 3-0 から逆転された数々の経験を思い出してみてください。  
希望が湧いてくるはずですよ(笑)

圧倒的に実力差がない限り、  
**相手にできて自分達にできないことなんてそうそうありません**からね。

あ：今までの経験が活きるって、いいですね (笑)  
「失敗は成功のもと」と言いますが、  
失敗もちゃんと覚えておくこれからに役立ちそうです。

## ○ 前衛が気になって、ロブばかりになる…

あ：前衛に取られたくないので、ロブばかりになってしまいます。  
こういう場合、どうしたらいいのでしょうか？

ツ：それでうまくいくのならそのままでもいいと思います。  
しかしロブばかりで後手になってしまうのであれば  
**割り切って攻める**しかありません。

相手前衛に **2回同じコースを取られるまでは打ち続ける**といったように  
自分の中で決め事をつくるのもありますよ。

あ：ロブだけで地区大会優勝した、っていう人もいましたので、  
うまくいっているならそれもアリなんですね。

後衛の方には知っておいてほしいのですが、クロスにガンガン  
ボレーに出てくる前衛は、案外少ないです。

「本当？」と思うなら、クロスばかりに打ってみましょう。  
そんなに簡単に連続で取られない、って分かります。  
2回取られてから考える、というのはぜひ参考にしてほしいと思います。

## ○ 前衛が生きる後衛の配球とは？

あ：前衛に決めてもらうには、後衛はどんなボールを打てばいいのでしょうか？

ツ：んー、それは前衛のタイプによりますね。

**横の動き**が得意な前衛と組んでいる場合は  
相手後衛がシュートボールを打ってきそうなボールを打つのがいいです。

逆に**スマッシュ**が得意な前衛と組んでいる場合は  
相手がロブを上げてきそうなボールを打つことがポイントです。

あ：これは自分に当てはめてみると想像できそうですね。  
僕なら、深いところにロブがくると、ロブで返したくなります。

ベースラインの内側に落ちた場合、シュートボールを打ちたくなりますね。

ツ：基本的に**同じ球種で返してくる後衛が多い**ので、  
その特性を利用するのも1つの手だと思います。

あ：なるほど…

ツバサさんと試合したら、僕は狙い撃ちにされますね（笑）



## ○ 抜かれるのが怖くてボレーに出られない…

あ：抜かれるのが怖くて、ボレーに出られません。  
どうやったら相手のコースを予測できますか？

ツ：相手のコースを予測する方法は膨大にあるため  
ここですべてをお伝えできませんが…

まず「**抜かれるのが怖い**」という考え方を変えるべきです。  
動かずに試合に負けてしまうことの方が、断然怖くないですか？

また抜かれるのが怖くて動けない前衛の方は  
自分のコースに飛んできてもとれませんよね？

そんな人はまず「出る・出ない」という考え方を捨て  
「**右に動くか左に動くか**」という考え方に変えてみましょう。

右と左、どちらにボールがくる確率が高いか考え、そっちに動く。  
最初はそれだけでいいです。

そうすると、どれだけ自分が後衛前に  
好き放題打たせていたか分かると思います。

それがわかればあとはもう大丈夫なはずですよ。

## ○ アタックを克服する方法

あ：アタックが怖いんです。どうやったら克服できますか？

ツ：胸を張って**ボールを上から見る**ことが大切です。

ボールを下から見ると怖く感じてしまうので、  
できるだけ高くからボールを見下ろすように取る練習を重ねましょう。

あ：確かに、上から見下ろす感じで見るとこわくなくなりますね。

あとアタックに恐怖心がある人は、まず自分が取れるスピードで  
レシーブを打ってもらいアタックに慣れましょう。

そこから少しずつ速く打ってもらうと、恐怖は克服しやすいですね。

## ○ ロブばかりの試合で、何もできないのですが…

あ：ロブで後衛を走らされてばかりで、何もできず負けてしまいます。  
ロブばかりの試合では、前衛はどう動けばいいですか？

ツ：単純です。

スマッシュを追って叩けないのであれば、  
相手にロブを打たせなければいいんです。

相手がロブを打つと感じたら、  
普段より**ワンテンポ早く1、2歩後ろに下がるモーション**を相手に見せます。

わざわざ前衛が下がっているところにロブを打つ後衛はいないので、意図的に後衛前にシュートボールを打たせることができますよ。

あ：「ロブも警戒してますよ～」  
ってアピールするというわけですね。

「少しでも浅くなるとロブを取られる」と思わせることもできるので、相手後衛のアウトも誘えるかもしれません。  
先読みでもいいから、無理やり深いところまで下がってスマッシュを1本打っておくのもいいかもしれませんね。

## ○ 試合で結果を出せる人、出せない人

あ：試合で勝てる人と勝てない人の違いはなんでしょうか？  
技術的にはそこまでも、なぜか強い人っています。

ツ：結局のところ「**集中力**」だと思います。

試合で勝てない人はその試合の内容に集中できておらず「大会」といった漠然としたイメージにのまれてしまっていることが多いです。  
しかし、実力のある選手は試合の中で次の一球に対してしっかりと集中できています。

あ：相手の応援が気になるとか、負けたらどうしよう…  
とか考えるのではなく、1ポイントに集中しろってことですね。

ツ：**どこへ気持ちを向けるか**だけですが、この違いは大きいです。

## ○ 最後に…

あおたです。

いかがだったでしょうか？

今回はムリを言ってツバサさんに時間を作ってもらい、質問をたくさんしてきました。  
今回は考え方ばかりでしたが、技術については以下のサイトで紹介しています。

ツバサ（前衛ドットコム）… <http://softtennis-zenei.com/>

主に前衛の技術について解説しているサイトです。  
基本から上級のテクニックまで、  
前衛全員にオススメするサイトです。

あおた（Changing） …… <http://masa-ao.com/wsoft/>

ソフトテニスの基本について解説しているサイトです。  
構え方、打ち方などを理論的に説明しています。  
動画で動きを確認しやすくしています。

どちらも記事数が多いですが、一つ一つ真剣に作っていますので、  
ぜひ全部読んでほしいと思っています（本当に量が多いですが…）

どちらも質問を受け付けていますので、サイトのお問い合わせからご連絡ください。

あと、サイトの中では一部**限定の技術**も公開しています。

ツバサ（前衛ドットコム）

- ・ 後衛の本能と戦う
- ・ 前衛レシーブ苦手完全克服マニュアル
- ・ 超短期間！前衛最短育成理論
- ・ 努力革命 ～ソフトテニスの初期設定～

くわしい内容は以下のサイトでご確認ください。

<http://softtennis-zenei.com/technique/instinct-2/>

こういうのは、「打てるようになってから…」と思う方もおられるでしょうが、一番上達が早くなる順番は、

**考え方を知る → 一生懸命練習する**、です。

そうすれば間違った努力をしなくなるので、他の人よりもうまくなっていくのです。ソフトテニスをする時間は意外と短いので、

**「考え方を知る → 一生懸命練習する」**

というのはかなり重要です。

どれか迷うという場合は、

前衛ドットコムのコメントに書きこんで、ツバサさんに相談してみましよう。

あおた (Changing)

• **NEXT**

くわしい内容は以下でご確認ください。

<http://www.masa-ao.com/breakingproject/>

これも「**考え方を知る → 一生懸命練習する**」を意識して作っています。  
ふつうに勝っている人には必要ないものですが、

- 1回も勝ったことがない
- 他の人より練習しているのにあまり勝てない…

という方むけですね。

こちらも何かご質問があれば、

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com)

までご連絡ください。

そうそう、この『トップ・プレーヤー』は印刷して配ってもOKです。  
ぜひ部活で、クラブチームでお使いください。

全員の意識が変われば質のいい練習になり、かならず結果に結びつきます。

もちろん、メールやSNSでこれを送信するのもOKです。

ただ、許可なく販売するのだけはやめてくださいね。

僕もツバサさんも、そんなことで裁判とかしたくないので…

もし「これって大丈夫かな？」と思う場合は、以下までお問い合わせください。

[soft-tennis@masa-ao.com](mailto:soft-tennis@masa-ao.com) (Changing あおた)

## ○ あとがき

「話がバラバラで分かりにくい！」って思った方もおられるでしょう。ですが、そういうものです。

こういうバラバラだけど大事なことを、強豪校では練習しながら教えてもらうのです。もしくは自分で見つけていくのです。

もちろん、これ以外にも細かいことはいくらでもあります。それはみなさんがこれから見つけていってください。答えは一つじゃないですし、その違いがチームやあなたの個性になります。

みんなに教えられる部分は、思いつく限りお話ししました。その続きはそれぞれ考えていきましょう。

もし本気で上を目指すのなら、ツバサさんと同じかそれ以上の練習をするようにしてください。なぜなら、他の強豪校はやっているからです。それ以下の練習なら追いつけるはずがないからです。

そこまで熱心じゃない…  
という場合でも、取り入れられるところを取り入れていけば、上達のスピードはかならず上がっていきます。

練習時間が限られている人は、できそうなものやって効率よく練習するといいと思います。それだけで、「同じぐらいの実力の人」を楽々追い越せるでしょう。

この冊子をどれぐらい活かせるかは、あなた次第です。夢を叶えるために役立つところはすべて役立ててくださればと思います。