

テニスが強くなる方法

A way of becoming a strong tennis player

1K03b0100 氏名 荒川 望

指導教員 主査 加藤 清忠 先生 副査 坂井 利郎 先生

第一章 はじめに

私が何故テニスが強くなる方法をテーマにしたかという
と、私もテニスが好きでテニスが強くなりたいという単純な理由からだ。私はテニスというスポーツを13年間やってきてたくさん
の事を学び、そして体験してきた。テニスは、私の財産である。そこで、今までの自分のテニス
トレーニングを振り返りながら、また文献を参照にして、試合で勝利するために重要な事項を
考えまとめることにした。

第二章 ウォーミングアップ

テニスが強くなるためにはまず、体づくりが必要となる。体づくりといっても単に
トレーニングだけではない。怪我をしない体はトレーニングの他に、柔軟性や正しい
ウォーミングアップが必要である。ウォーミングアップとは体が温まった状態で練習
に入る肉体的な準備のことである。筋肉の温度を上げる効果もあり、怪我の予防にも
繋がる。

第三章 クールダウン

ウォーミングアップをしてもクールダウンをしないという人は結構多い。ベスト
コンディションを保つ為に、クールダウンの科学的メカニズムを正しく理解すると
良い。運動を激しく行っている最中は、血液の流が盛んになっている。このとき、
もちろん心臓が激しく動いていて血液を送りだしている。こうした状態で急に手足
をストップし、運動をやめてしまうと血液の流は激しいままに、筋肉のポンプ作用
がなくなるのである。筋肉を動かしながら血液の流れを落ち着かせていく必要が
ある。クールダウンはそのために必要なのだ。

第四章 壁打ちトレーニング

壁打ちによるトレーニングがどれほど効果があるかはあまり知られていない。
壁はミスをしたくない完璧なプレイヤーである。こちらがミスをして、ネットの
ボールを打てば、短い返球となり、前進しなければならない。また、高すぎる
ボールを打てば、後ろに下がらなくてはならない。要はそれなりのボールが返っ
てくることになり、返球には余計なエネルギーが必要になる。人間は本来怠け
もので、無意識に楽をしようとする。すると、壁のどこに返球すれば走

らされずに済むかを頭で判断し、修正しようとするのである。よって、ほとんど
移動することなく、自然な動きによって返球することを自然のうちに覚えるので
ある。また、足の運び、すなわち、フットワークの習得である。楽に返球しよ
うとすると、人間は、学習本能から最適なヒッティングポイントを得るよう
に足を動かし、体を移動しようとする。最初はぎこちない足の運びが、繰り返
している間に、素晴らしいフットワークとして身に付くのである。

第五章 メンタルの重要性

テニスが強くなるポイントとして、メンタル面がとても重要である。練習だけ
しても試合に勝てるという保証はない。スポーツ心理学とは、スポーツを心の
面から研究する学問分野のことである。その中には、心というものを人の
動きなどから探るために実験をし、スポーツ技術が上手くなっていく過程を
明らかにし、スポーツ選手のものの考え方を調査している。今や、スポーツの
世界では、メンタルトレーニングを取れなければ良い成績を上げることが
できないと認識され、常識とされる時代となってきた。最近のスポーツ界
では、あらゆる競技に外国の監督コーチに日本選手の問題は何か？と、問
いかけると、日本の選手はプレッシャーに弱いという答えが返ってくる。
日本でもまだ一般化していないが、メンタルトレーニングがいろいろな
スポーツの分野で少しずつ取り入れられるようになり、結果として成果を
だし、素晴らしい成績を納めてきている。

まとめ

テニスが強くなる為には、ただ漫然と練習だけしていても強くはなれない。
だからといって、メンタルトレーニングだけをひたすら実行していても
強くはなれない。体をつくること、そして、日々生懸命練習をして、自分
にあった練習方法を見つけることも大切である。その中で、メンタル
トレーニングを行い、怪我を予防するため、ウォーミングアップやクール
ダウンを忘れずに行なうこと。毎日の積み重ねこそ、大きな力となり、
自信にも繋がる。それらができたら、テニスが強くなるだけではなく、
人間としても一回り大きく成長すると思っている。