

## 硬式テニス覚え書き

(2022年1月)

### 硬式テニス・チェックリスト

「楽しく」そして「上手になる」ように自分用としてチェックリストを作ってみました。  
みなさんにもご参考になればと思います。

#### ① テニスプレーの基本的意識について

その意識で自分なりに不満だったり、未熟だったりしていることに気がいたら、その改善（修正）に意識を向けて、毎回、なにかのトライをする。

NO	項目	チェック
1	個々のボールの基本の打ち方かどうか ボールの早い・遅い・切れている等の見極めて対応しているか ・フォアハンド、バックハンド、ボレー、サーブ、スマッシュ	
2	ポジショニング（立ち位置）かどうか ・パートナーと相手方の立ち位置も意識して見ているか	
3	練習の一球一球を大事にしているか ・練習でできないことは試合でもできないことを意識しているか	
4	打つ時のリズムとフットワークはできているか ・打点までリズムよく、余裕も持ちながらすばやく移動できているか	
5	コート場での状況に応じてプレーができているか ・自然現象（風や日光）はお互い様で平等	
6	うまい人や、得意技を持っている方のプレーをよく見ているか ・良いと思えるものはまね（練習）して、うまくいくように取り入れる	
7	試合では自分のできる精一杯のプレーをしているか ・パートナーの技量の問題ではない	
8	試合ではパートナーとなる方、相手方をリスペクトして臨んでいるか ・技量や勝敗は関係ない	
9	試合ではルールを守り・従い、正確なジャッジをしているか ・わからなかったりしたときは、正直に相談する	
10	試合では全体の俯瞰ができているか ・ゲームの流れ、人の動き、打つ方の動き、ボールがくる予測、	

	風や太陽の影響把握、相手の癖や得意技量・弱点、等	
11	<p>普段の取り組みや体調具合に注意しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体のケア、良い状態にもっていこうとしているか</li> <li>・無理をしないようにしているか</li> <li>・普段からラケットを握っていたり、素振りをしたりしているか</li> <li>・目に見えない力（運）を願っているか（私の場合、阿弥陀様頼み）</li> </ul>	
12	<p>試合では緊張を楽しむことができているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手とのバトルを楽しむ</li> <li>・勝敗は紙一重のところあり。勝敗のあや有り。また楽し</li> </ul>	

## ② 個々の技量について（私の気づき・修正点）

・個々の技量の向上習得をするには、その過程では意識して取り組む必要がある。それがだんだん身についてくると無意識（習慣化）にできるようになる。そうなれば、一つの目標達成ということになる。しかし、また、次の課題が出てくる。ことはそう簡単ではないようだ。

NO	項 目	チェック
13	<p>背筋を伸ばし「ゆっくり」とを口ずさみ構えているか （ボールを最後まで見て打つことを意識していることを意味する） （あせらない、冷静に、余裕をもって、を意味する）</p>	
14	<p>ラケットをにぎったときに「指での握り」も「手首」にも力をいれないようにしているか。振り切るときも力はいらないようにしているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩にも腕にも、足にも腰にも、全身（頭から足先まで）、力を入れないようにしているか</li> <li>・全身を左右にこまめに振ったり、ラケットをこまめに回したりして力を入れないようにする。ついでに首を回したりする</li> </ul>	
15	<p>テイクバックはどんな時でも力が抜けていて、ラケットを早く引いているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フォア、バック、サーブ、スマッシュ、ボレー</li> </ul>	
16	<p>スイングはテイクバックからフィニッシュまで振り切っているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本のフォームで打っているか</li> <li>・遅い振りも、早い振りも、その中間の振りも （ボールの質に合わせて振り切ることができているか）</li> <li>・そのスイングでネットを超え、ラインオーバーしないように打っているか</li> <li>・ドライブをかけたり、カットしながら打つこともしているか</li> </ul>	

17	練習の時にはサーブもスイングも一球一球大事に意図をもって打っているか (無造作にやらないようにする)	
18	早いボールが来た時の返球(対応)ができているか ・第一に、早いボールの来る位置にすばやくラケット面を合わせるように持っていく。テイクバックは小さくてよい。ボールが早いのでちゃんとラケットの芯に当たれば振らなくても返球はできる ・第二に、すばやく打つ位置に移動する。小刻みに足を動かしながら待機して、リズムとフットワークよく移動すること ・第三に、難しいが相手の動きやラケットの振りをよく観察して、どこあたりに来るか予測するとよい。なかなかできないがうまい人はそう言う	
19	ミスした後、次には同じミスをしないように修正ができているか (ミスはだれにでもある。ミスした後の修正が大事) ・何が原因だったのかを考え、軽く素振りを試してみたり、グリップのにぎりを確認したりして、同じミスをしないように気持ちを切り替える	
20	試合ではリズムとフットワークよく動いているか ・試合では小刻みの動きがあり、手を抜く動きになるとミスをする ・軽いリズム&フットワークでボールを追う ・無理には追わない(けがをしないため)	
21	相手の位置、打ち方、打球の予測、相手の動きを観察しているか ・相手の体調や好不調、得意技量、弱点も把握できると、なお良い。 ・常に、目をきょろきょろさせておくことも必要であろう	

以上