

平成 24 年 4 月 20 日
外部コーチ：岩澤 基

自分と戦わず、相手と戦うことが勝利のコツ

勝ち負けの原因には、①技術的レベルと②気持ちレベルがありますが、皆さんの場合は、②が大きく影響しています。

強いチームは、当たり前のことですが、練習で自分と戦い、試合で相手と戦っています。

では、「練習で自分と戦う」ということは、どういうことかを説明します。

(次の質問に YES と言えれば、自分と戦っています)

Q1. 練習がない日に柔軟・素振りをしていますか？

(試験期間中でも、10分間の柔軟や10分間の素振りはできますね)

Q2. コートに転がっているボールを率先して拾っていますか？

Q3. ボールの数が足りない時、率先してボールを探していますか？

Q4. 練習中、声を出しながらプレーしていますか？

Q5. コート整備を率先して行っていますか？

Q6. アドバイスを受けたことをメモしていますか？

Q7. メモしたことを確認してから練習していますか？

Q8. 上手くいった（強み）こと、いかないこと（弱み）をメモしていますか？

Q9. ラケットを大切にしていますか？

Q10. サーブレーシブ練習で、ゲームポイントを想定して練習していますか？

Q11. ボールを打ち込む目標エリアを狭めて練習していますか？

Q12. ネットにかけたボールや自分がミスしたボールをダッシュで拾いに行きますか？

各質問はたいしたことないですが、これらを継続させるためには、強い意志が必要です。この強い意志がでて来ないと、いくら技術レベルが上がっても、試合でのちょっとしたつまずきが大きな不安に変わり、その不安が自分を責めてくるのです。

湧きあがってくる不安に負けないようにするために、大きな声を出してアドレナリンを上昇させ、自分の世界（リズム）に入ることです。

練習最後の声出しは、最初の頃は恥ずかしく大きなプレッシャーとなっていたと思いますが、今はどうでしょうか？（自分ではなく、先生・コーチと戦っていますね。）

練習で自分と戦っていれば、試合で相手と戦えます。

練習で自分と戦わないと、試合で自分と戦うこととなってしまいます。

自分との戦いは、声出しと同じで続けていれば、徐々にプレッシャーは無くなるものです。