

平成 28 年 2 月 1 日

外部コーチ 岩澤 基

得意パターンを決める

公式戦スタートまであと 1 カ月となり、脳トレーニングを説明します。

負けない人は優勝者だけで、「負ける」ことを恥じたり恐れたりする必要はありません。但し、「自滅」で負けると、非常に悔いが残ります。

格上チームと戦う時は、自分が得意なことを試し気持ち良く負けています。

ミスが多くても、1 ポイントでも 1 ゲームでも取った満足感が大きいからでしょう。

しかし、同等または格下チームと戦う時は、1 つのミスを引きずり、頭の中が真っ白となって、何をすべきか迷い、「自滅」していくケースが多いと感じます。

では、なぜ「自滅」してしまうのでしょうか？

それは、試合前に「得意パターン」や「ミス後対応」を決めていないからです。

強いチームは、風向き・ポイント状況・コートコンディション・相手の特徴を想定して、事前に行く通りの得意パターンを考えてから、練習をしています。

また、ミス後の対応も決めて、試合形式練習をしています。

皆さんもミスをすると、どうしてミスしたの？（ペアに原因を尋ねてしまう）ばかりに気と時間を取られ、次に何をするかを確認せずにプレー再開をしています。

時間を掛けるのは、ミス原因ではなく、次にどの得意パターンを選択するかです。

つまり、強いチームは、ミスの内容によって、次の得意パターンを決めているのです。

（例）①アタックでミスが出たら、1 回前衛オーバーしてからアタックする。

（相手前衛はネットから離れるので、アタック成功率が高くなる）

②バックで連続ミスが出たら、回り込み、フォアサイドへ展開する。

（相手は回り込ませないようにするので、サイドアウトが多くなる）

③ボレーミスが多いなら、相手を振り回し、スマッシュを待つ。

（相手はロブを打ってくる確率が高くなる）

④短いボールを打たれ連続ミスしたら、短いボールは前衛に任せる。

（前衛が動くことで、相手ミスの確立が高くなる）

得意パターンとは、大きく分けて 3 つあり、それぞれ 2 つ以上の方法を練習して決めてください。（試合では、決めたこと以外やらないという勇気も重要です）

①自分でポイントを取る ②ペアにポイントを取らせる ③相手にミスをさせる

ペアで得意パターンを確認し、どういう場面（ミスを含めて）で何をするかを話し合う脳トレーニングをたくさんしてみてください。