

# 彩テニススクール&インスピリッツコラボレーション企画!

## = 元世界ランカー・野口コーチによる試合分析会 = 試合の中でグングン上達しちゃいましょう!!

### 【企画の目的】

みなさん、試合の中で自己分析及び修正ができていますか？

それができている自分をイメージしてください！そんなあなたを全面的にサポートする企画です。

#### ※ こんな方にはオススメです！

- ・ 最近伸び悩みを感じている方
- ・ 試合で出来ないところを徹底的に改善したい方
- ・ 客観的に自分のプレーを分析してもらいたい方
- ・ どんなプレーをしていけばいいかわからない方
- ・ 分析力を身につけたい方      etc . . .

- **特徴①** 野口コーチが試合を見ながらその場その場でアドバイスをくれるので、どこが課題でどう修正すればいいのかがとても良く分かります。なので、試合をしながらどんどんプレーが変化していきます。
- **特徴②** 対戦者同士でも試合後にお互い分析し合うので、対戦相手が自分をどう感じたかを知ることが出来る。そして分析力がつく。
- **特徴③** 後日、野口コーチから分析シートが送られてきます。  
(相当内容が詰まっています。\* 3 ページ目に増田の分析結果あり)

### 分析会の流れ

- ① 自己分析シートに記入
- ② 野口コーチとカウンセリングタイム
- ③ 4人総当りの試合開始 (ルールはインスピと同じ)
- ④ 試合中、野口コーチがそれぞれを check !
- ⑤ 試合のポイントの合間に、野口コーチからのアドバイスがあります。
- ⑥ 試合終了後、野口コーチから一人一人に分析結果についての話があります。
- ⑦ 後日、野口コーチ作成の試合分析シートがメールで送られてきます。

## 【 体験者 インスピリッツ増田代表の声 】

私は〈試合に強くなっていく〉には、

**★試合に出る→自分の課題を発見する→課題を修正→繰り返し反復→試合に出る**

が大切なのではと考えています。明確になった課題を修正し、繰り返し反復することが、上達の近道なのではと。

今回野口コーチの企画は、まさにこの一連の流れを一回の企画の中でやってしまおうというものです。これを可能にしたのは、瞬時に選手の短所・長所・改善方法が浮かぶ野口コーチのコーチング力だと思います。

実は今回の企画は、自分がインスピリッツで上達して来た方法に非常に似ていたのです。

私は、試合で出た課題をコーチに見てもらったり、練習する時間がなかったので、自分自身で自分を分析し、試合で出た課題をそのまま試合で修正するという繰り返しをしてきました。

試合の中で徹底的に修正をしようとしたので、早く上達出来たんだと思います。

しかし・・・客観的に自分を分析することの難しさに、本当の意味で気付いていませんでした。

今回の企画を受けて、試合中に野口コーチから客観的アドバイスを受け、素直に試合中に試したところ、徐々に良くなっていく自分を感じる事が出来ました。

やはり試合を客観的に見てもらうことって大事なんだ！と改めて気付きました。

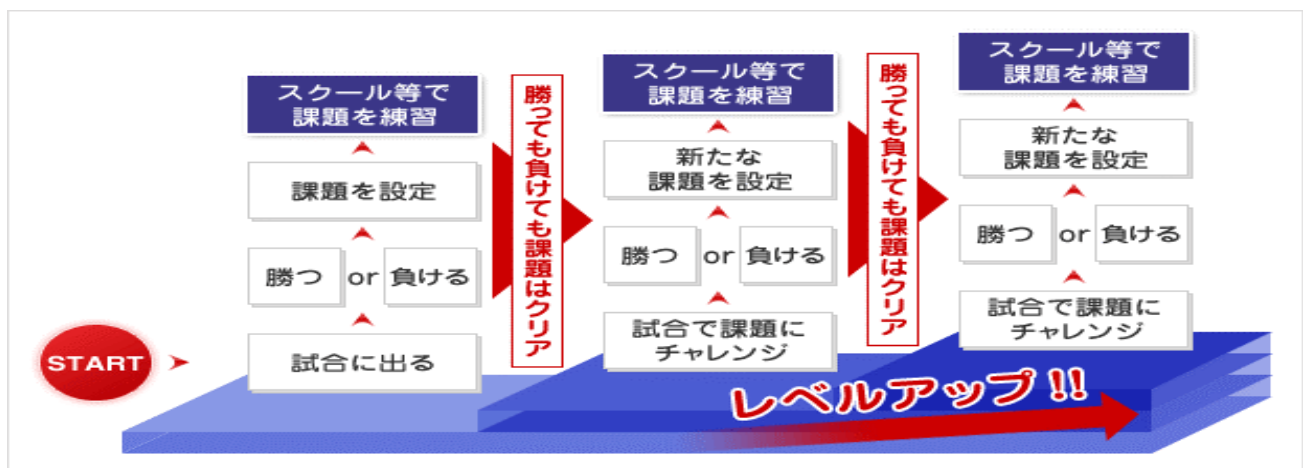
自分で課題の設定をし、修正していくことって結構大変だと思います。

もちろん出来る人もいますと思います。

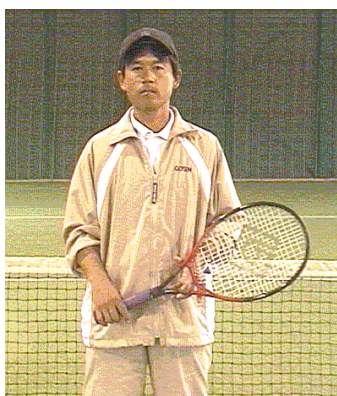
ただ、テニススクールのコーチもしている僕としては、やはり、試合をやってきた感想を聞くよりも、生で試合を見させてもらった方がかなりの確なアドバイスが出来ると思います。

是非皆さんも一度体験して見てください！特に伸び悩みを感じている人にオススメ企画だと思います。

## インスピリッツが掲げる 強くなる仕組み



## ★ 野口コーチプロフィール ★



### 元世界ランキングプレイヤー野口コーチ

・ 主な戦績

- \* ジャパンオープン複出場 \* 全日本選手権複ベスト16
- \* 全日本都市対抗戦優勝(単・複全勝) \* 地方大会優勝(中国、東北)
- \* 埼玉県大会(単・複優勝)や茨城県優勝等で活躍
- \* 諏訪礼子プロなどのジュニア時代を指導

引退後コーチ業に専念、FTW(5つのテニスワーク)理論の確立を目指し、2000年に「彩スポーツプロジェクト」を設立しました。

2002年に「彩テニススクール」に名称を変更、ジュニアの育成に力を入れ、ジュニアを2007年に関東・2008年に全国大会に出場させました。

## ◆ 野口プロによるインスピリッツ増田の分析結果

評価者： 彩テニススクール 野口  
2009年6月30日 19:30~22:45 実施

### 1. 重点的に見てもらいたい事（アドバイスが欲しい事）

Q. どんな時体勢を崩しているか？

↓ ↓

野口コーチが見てどうなっているか？+アドバイス

問診が必要な回答ですね・・・

A. 体勢を崩した場面でのショットだと思えます。

体勢が崩れた場合、体幹が地面に対して垂直ではなく、スイングは体に沿って振るので、ボールの軌道と打点の面の向きが変わります。

通常振られた場合外側に傾くので、外側にボールが行きやすくなります。

増田氏の場合、体勢が崩れているのにラケットの動きを通常と同じにしたい為、フォームが崩れても無理に振る傾向が強いです。

体勢が崩れた時どんなボールを打ったら良いかは、体勢を傾けていつものスイングをしてボールの軌道がどうなるか、イメージトレーニングして下さい。

ただし、イメージ通り行かない事もあるので、練習をしっかりとやって微調整して下さい。

### ◆野口コーチがその他感じた事

◎サーブは、バック側へのコースが甘い。

ワイドの幅が広ければ、的が絞れずに返すだけのレシーブになり易い。

ファーストでエースを狙う場面とセカンドで攻撃阻止する場面です。

◎セカンドサーブで、タイミングがずれる。

トスが低い・膝が固いが理由だと思うけれど、ダブルフォルトが出易い打ち方になっている。

◎フォアハンドで膝が固い。

体勢同様、高さの違うボールを打つ場合同じ様な打ち方をすると、ボールの軌道が変わる事を考えて無いのでは・・・

◎フォアの待ち足（右足）を決める（止める）タイミングが早い。

距離感やタイミングに影響します。

◎バックのスライス以外にミスが多い。

何となく早く繋いでいるので、集中力がいらぬ。深く繋ぐ（タイミング）・早く攻撃・短く低いボール等、ペースを考えて打っていれば集中しないといけなくなる。

### ◆今後に向けてどんな練習が必要か？

◎サーブ練習

・センターとサイドへのきっちりとした打ち分け練習

特にサイドへのサーブはエースも取れるが、振られて次が苦しいのとセンターへの早いサーブの意識が低くなる。

◎フットワーク練習

・体勢を保つ為の練習

基本的には太もも前部分を強化して下さい。

### 【 終了後の増田の感想 】

この分析結果をもらって、自分の気付いていないところをしっかりと指摘されていると思いました。色々な事を気付かされました。

この分析結果を常に持ち歩き、試合の中や練習の中で課題を、繰り返し繰り返し意識してやっているとしたいと思います。

そして、また野口コーチのところに成長した自分を見てもらいに行こう！

でも迷っても行ってしまおう！！と思いました。

みなさんもぜひ一度、自分自身を分析してみてください。