



豊田コーチの「テニス・トレーニングコラム」

1988年から2003年までの10年くらいでテニスにおける『時間』は劇的に変化したとされています。

テニスは進化している

1ポイントを取るまでの時間の平均は12.2秒から5.99秒へと減り、試合時間も294分から101.46分（3セットマッチ）へと短縮しました。さらに1試合のポイント数も325から177に減少しています。

表1 (1ポイント当りの時間)	男子	女子
ハードコート	6.5秒	6.6秒
クレーコート	8.3秒	10.7秒

これはテニスが「より早く、より激しく、より攻撃的に、より効果的に」なったことを現しています。

表2	ラリー数
ハードコート	全ポイントの79%が6ショット以内
クレーコート	全ポイントの62%が6ショット以内

1ポイントを取るのに男子のハードコートでは4～5ショット、クレーでは6～7ショットでポイントが決まります。つまり、**1人のプレーヤーが約2ショットしかボールを打たないのです。**

ハードコートでは・・・
全ポイントの 37～42% がリターンした後（2ショット目）で決まっている。
17%が3ショット目で・・・
11%が4ショット目で・・・
9%が5ショット目で・・・
5%が6ショット目で・・・

それだけ早い段階で勝負をかけ、少ないショットで優位に立つことができなければならないということです。サービスやリターンと共に小さなチャンスをものしなければなりません。さらにデータを参照すると・・・

クレートでは・・・
全ポイントの 30~33% がリターンの後（2ショット目）で決まっている。
17%が3ショット目で・・・
11%が4ショット目で・・・
9%が5ショット目で・・・
5%が6ショット目で・・・

つまり、どのコートでも「試合の**1/3**は**2ショット目で決まっている**」ということになります。

間違っはいけないのは「**ラリーができなくてもよい**」といっているのではない**いうことです**。正確なボールを打ち続けられる技術や忍耐力は絶対に必要な要素です。これができなければ攻撃的にプレーしてもミスを連発するだけになるでしょう・・・。

勝つために必要なこと・・・

短いラリー数で効果的にポイントを取りに行くためには、下記の要素が必要になるでしょう。練習の中で最低限これらは意識してプレーしてみてくださいね。

- ・打球の高さを確保してイージーミスをしな
- ・よりコートの中で高い打点でボールを打つ
- ・1stショット（サービス、リターン）の質を高める

トレーニングをしよう！！

ウォーミングアップで呼吸を上げる・・・

オンコートのトレーニングや試合前のウォーミングアップでは、運動と休息の比率を上手く使うようにしましょう。

表3（全て男女平均）	運動時間	休息時間
ハードコート	6.5秒	20秒
クレート	9.5秒	20秒
トータル	8秒	20秒

大まかに見て運動時間に対して2～3倍の時間の休息（インターバル）を取ることが最も競技時間との運動休息比に近いと思います。

ではウォーミングアップではどのように利用すればよいのか

- ・50mダッシュ（6～8秒程度）に対して15～20秒の休憩を入れて4～5本
- ・ミラードリル（10～15秒）に対して20～45秒の休憩を入れて4～5本

というようにできる限り競技時間に近い運動時間で行うことをお勧めします。

トレーニングで追い込む・・・

トレーニングとして取り入れる場合は実際の競技時間よりも長めの時間で行うようにします。

運動時間	休息时间
20秒	40秒
30秒	60秒
40秒	60秒
15～20秒	20秒

基本的には運動休息比が1：2くらいでインターバルを組むことをお勧めします。追い込むときはポイント間の時間と同じ20秒で組む場合もあります。

トレーニングするときの目安にしてみてください。

次回は「テニスと心肺機能」についてお話します。