

Tennis House

3
March
2014

fun

Introduction of Stuff
2
Genki Sakuma



男は
背中で語る

コーチングスタッフ

佐久間 元気

1992年1月17日生まれ
埼玉県ふじみ野市出身

全日本ランキング最高位 ダブルス148位
2013年 秩父オープンダブルスベスト4

体格を生かした重いストロークが武器。強靱な肉体をさらに鍛え上げ、ボールをコートへねじ込むようなフォアの強打は圧巻。得意技はコートの外へ相手を追い出すシュート気味の回り込んでのフォアハンドストローク、通称「ビーストフォアハンド」。

現在全日本ランキング最高位を更新中



テニスとの出会い

テニスとの出会いは高校生の頃です。単純にテニスってカッコイイと思って始めました。丁度その頃、テニスの王子様ブームだったので、その影響もありました。恥ずかしいから、これカットでお願いします(笑)

僕の通っていた高校のテニス部はあまり熱心に活動していた高校では無くて、そんな中でのらりくらりやっていました。本格的にテニスをやり始めたので、高校を卒業してからはですね。モテると思って始めたテニスでしたけど、テニスが出来るからモテる訳じゃないですよ、結局は自分の内面を磨く事なんですよ(笑)

上達の方法

最近の練習の課題は、自分のリズムを作る事です。試合中の特に競った場面で、自分のリズムを保てずにポイントをとす事があるんです。これが結局試合の勝敗を分けてる気がするんです。大事なポイントって思うと消極的になってしまうんです

けど、上手な人ってここで消極的にならないんだと思いますね。試合で勝つ人ってそんな弱気な考えが無いですよ。たとえ弱気になったとしても、絶対それを表に出さないでプレーしてると思います。感情のコントロールとかも上手なんだと思います。

自分のリズムを作るために、具体的に取り組んでいる練習は、自分からボールに入って行く事を練習しています。ボールに合わせて待つのではなくて、一定のリズムで打てるように自分がボールへ合わせて入るようになっていきます。基本的な事なのかもしれないですけど、これを続けて試合でもやれば、崩れずに試合を進められる実感がありますね。

あとはトレーニングですかね。背中鍛えています。この間、テニスのトレーニングで有名な先生にお会いした時に、色々教えてもらったんですが、トッププロは背中がボールを打ってるって教えてもらったんです。一般のプレーヤーは、体の前側の筋肉しか使っていないから、最大限の

ショットを打っていないくて、局所的な筋肉しか使わないから、長時間ボールを打ち続けられないそうです。言われて背中を鍛えるようにしたら、ストロークの球が良くなったって、皆に言われるようになったんです！ヤバイ嬉しいっすね。トレーニング方法を知りたい方はいつでも来てください。一生にトレーニングしますよ！

休日は

レッツラーメン屋です。ラーメン大好きなんです。食べるのが大好きですね、この間は店長に3杯ラーメン御馳走になりました。大食いなら結構自信ありますよ。おススメは、地元のおじみ野にある「英（はなぶさ）」っていうお店です。ここのつけ麺がヤバイんです！食べればわかりますよ、報酬はラーメン1杯でOKです(笑)

へ 麵屋 英 <v>
住所 ふじみ野市大井中央4丁目8-13
電話 049-2663-7645
定休 月曜第1・第3火曜

レッスンテーマ

テーマは「楽しくアクティブに」です。自分が楽しい事が大好きなので、楽しくないとダメですね。アクティブには、自分が野生児みたいなのでじっとしてられないんです。よく関コーチに怒られます。うるさいって(笑)おまけに声もでかいじゃないですか、余計うるさいって怒られます。



レッスンに来て下さったお客様が、楽しかったって帰ってくれるのが嬉しいじゃないですか。そこに運動量が増わっていい汗かいたって言うてもらえれば、なおさら嬉しいですね。その為出来る事をするのが大切になって思います。

テニス観

「一球入魂」です。いい言葉ですよ。テニスってメンタルが大きく左右するスポーツだと思います。かなり繊細な所がありますよね。だから、瞬間的な集中力って相当必要とされてるんだと思うんです。ちょっと気持ちが入らないままプレーに入った時って、絶対って言うくらいポイントが取れてないです。逆に気持ちが集中してきているって、何を打っても入るんですよ。不思議なんですけど、自分が天才に思えます。「ZONE」って言葉が流れた時があると思うんですけど、その状態ですよ、目指す所は。だから、常に自分から気持ちを作るために「一球入魂」の考え方ってすごく合っていると思うし、僕にとつて常に立ち返る言葉の一つですね。集中した時の僕って、結構かっこいいと思いますよ(笑)こんなことばかり考えてるから試合で集中出来ないんでしょうね(笑)トレーニングも頑張ってるんで、今年はずで語る男になりますよ(笑)

Tennis House

fun[®]
テニスハウスファン