

## 2010年度 研修結果報告

樋口 由佳<sup>(1)</sup>

### —2010年度の取り組み—

今年度はプロに転向し、国内で行われる国際大会を中心に出場した。2009年度(2009.4～2010.3)の国内大会の出場数は8大会、国際大会は8大会。それに比べ2010年度(2010.4～2010.11)の国内大会の出場数は4大会、国際大会は15大会である。そこで、今年度の目標を全日本選手権大会ベスト8、WTAランキング(=世界ランキング)500位代に設定し、技術的な目標をサーブとフォアハンドの強化とした。

※WTAランキングにランキングされるためには、年間3大会以上でポイントをとらなければいけない

### —WTAポイントの仕組み—

	2.5万\$	1万\$
優勝	50	12
準優勝	34	8
ベスト4	24	6
ベスト8	14	4
ベスト16	8	2
ベスト32	1	1
予選決勝	1	0
予選16	0	0
予選32	0	0

### —2010年度試合結果—

	大会名	結果
4月	神戸オープン	ベスト16
	三重国際1万\$	予32
5月	軽井沢国際2.5万\$	予決勝

	草津国際2.5万\$	予64
	小諸国際1万\$	ベスト32
6月	有明国際1万\$	予32
7月	昭和の森国際1万\$	予決勝
	東海中日オープン	優勝
	JAKARTA1万\$	ベスト8
8月	BALIPPAPAN2.5万\$	ベスト8
	毎日選手権	ベスト4
	埼玉国際1万\$	予決勝
9月	能登国際2.5万\$	予決勝
	京都国際1万\$	ベスト32
	牧の原国際2.5万\$	ベスト32
10月	NONTHABURI1万\$	ベスト16
	PATTYA1万\$	ベスト16
	全日本選手権	ベスト48
11月	兵庫国際1万\$	ベスト32

### —今年度の反省—

今年度のシーズン前半は、あと一回勝てばポイント取得というところで負けることが多く、WTAランキングの取得に苦戦した。その原因として、

- ① 負けることにより悪くもないプレーを悪いと思いつぎてしまい、ボールに対しての執着心がなくなっていた
- ② 結果ばかりを気にして戦術、ポイントの取り方に意識がいかず、プレーが縮こまっていた

ということが主に挙げられる。

4月から6月にかけて毎週大会が行われていたため、ポイント取得のチャンスは大

(1) スポーツ開発・支援センター研修員

いにあったが、早く3大会でポイントを取らなければいけないという焦りから結果ばかりを気にして、気持ちでもプレーにおいても消極的になってしまった。負けるイメージが強く残り、悪くもないプレーで悪いと思ひすぎて、がむしゃらにやるというようなボールへの執着心がなくなっていた。

次に、今年度と例年の調子のピークを比較した。例年は6月、10月頃にピークがきて夏の試合で結果が残せない。しかし今年度のピークは、夏の7、8月に訪れた。その要因として、新たなトレーニングの導入が考えられる。今年の2月頃から、足を引き上げる力や足の回転数を向上させるミニハードルを中心にホップ系のトレーニングやスクワットなどを行い下半身を強化した。これにより足の回転が速くなり、左右の切り返しがスムーズに行えた。また、以前は気温の高い夏の試合では、最後まで体力がもつか不安を持ちながらやっていたが、今年は4時間にも及ぶ試合を行ってもそれに耐えられる体力がついたとものすごく感じた。夏の試合にしては、体が軽く、動いていたように思う。

そして、今年はインドネシア、タイといった海外の試合に挑戦した。一番に感じたのは日本人選手と外国人選手のボールの重さの違いである。相手のボールが重いとボールを返すことに精一杯になってしまいコントロールが難しくなる。そうすると自分のボールが甘くなるため攻撃されることが多く、常に主導権を握られているような感覚であった。女子選手であっても身長が

180cm程ある人もおり、このような選手とやると手足が長く守備範囲が広いとため、普段は決まっているポイントが決まらなくなるので、ポイントを取ることが簡単ではなくなる。また、ヨーロッパの選手であればプレーが幅広く、スピン、スライスをうまく使い分けてくる為、自分のリズムをつかむのが難しかった。

#### —来年度の目標—

今年度の前半はWTAランキングがなかった為、国内の全ての試合にエントリーし、ポイント取得のチャンスを広げていたので、どの試合に照準を合わせればいいのか分からなかった。来年度は大会の的を絞り大事な試合にピークがくるように調整して試合に出ていきたい。

大会の目標は、今年達成できなかった全日本ベスト8。技術的な面でも、今年度と同じくサーブとフォアハンドの強化。サーブは海外選手と戦ってみて改めて重要だと感じ、いかにサービスゲームをキープして試合を進められるかが鍵である。また、相手の変化するストロークに対応する力である。レベルの高い大会になればなるほど色々なショットを使って相手を崩してくる選手が多くなるため、それに対応する力をつける。そして、ボールに入るまでのスピード、前が出る時のスピードなど動きのスピードが今の私には必要になるので、基本的なスピードを上げるとともにそのスピードを持続できる体力をつけなければならない。これらを改善して勝利につなげたい。