

中学硬式テニス部 活動紹介練習編

中学硬式テニス部ができてから今年で4年になります。錦織圭選手の活躍でテニス人口が増え、毎年多くの新入生が入部します。6月に中学3年生が引退し、現在は38人（男子19人、女子19人）で活動しています。高校テニス部とは活動が別なので、1面しかないコートを手分けして使っています。貴重なコート練習時間を無駄にしないようボール拾いはとても速いです。平日の練習は、月曜日・木曜日は男女分かれてコート練習と筋トレをし、水曜日は筋トレと外周を走ります。土曜日・日曜日は隔週でコートで練習をします。練習メニューは、部長・副部長・キャプテンが決めています。時には腹筋100回、外周8周（1周500m）などハードな練習もありますが、月曜日と木曜日は外部指導員の宇佐美コーチによるレッスンもあり、メリハリのある練習となっています。練習試合は年に数回あり、早朝に錦糸町駅に集合して顧問の先生の引率で相手の学校に行きます。

- 公式戦 6月東京都中学校テニス選手権団体戦
8月東京都中学校新人テニス選手権個人戦
10月東京都中学校新人テニス選手権団体戦
(11月都内公立中高一貫校大会 中学部)
3月東京都中学校テニス選手権個人戦

公式戦の主な会場
各学校のコート以外に、小菅東コート・東金町コート・尾久の原コート
奥戸総合スポーツテニスコート・有明テニスの森公園

【11月26日木曜日の練習風景】
前日から朝にかけて雨が降っていましたが、ハードコートなので水はきをして練習開始です。冬季は日没が早くすぐに暗くなってしまいますが、安心して下さい、照明設備が付いています。



男子・コート練習4時スタート



女子・コート練習4時50分スタート



「サーブが強い人は、試合に勝つ確率が格段に上がる」と言われるほど、サーブは大事



ショートラリー



手出しのストローク



宇佐美コーチによるボレー指導



順番待ちの間もフォーム練習



コート練習前に明るいピロティで素振り



コート練習後に暗闇の赤レンガで素振り



外周（1周は500m）



時間を無駄にしない2人同時腹筋



照明設備

毎日の宿題などで勉強も忙しく、部活と両立するのは難しいことだと思っていました。しかし、11月の寒空の中、半袖に短パン姿で元気よく練習をしている様子を見て、そんな心配はいらなかったと思います。ある部員が、「速いサーブが決まると嬉しいし、気持ちもスッキリしてストレスの発散ができる」と言っていました。

部活は、心身共にリフレッシュできる場にもなっているようです。

女子部員の練習は、テキパキとした行動で、声や指示もよく出ていて、とても頼もしく思えました。男子部員の練習は、筋トレに力を入れていて（腹筋が割れる日も遠くはないような…）、先輩と後輩の壁がなく、楽しそうでした。

テニスは個人スポーツのように思われがちですが、ダブルス戦や団体戦もあります。シングルス戦に関しても、コートの中では独りですが、仲間の応援に支えられ、喜びを分かち合えるスポーツです。この部活を通して、テニスができる環境に感謝し、お互いに切磋琢磨し、有意義な中学校生活を送ってほしいです。