

男前コーチによるソフトテニスがうまくなるレッスン—2(グリップの握り方とサービス)

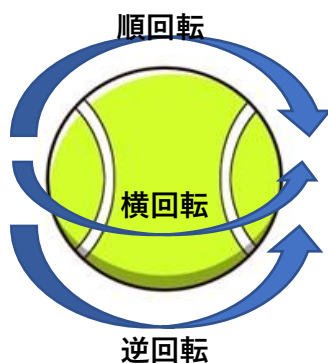
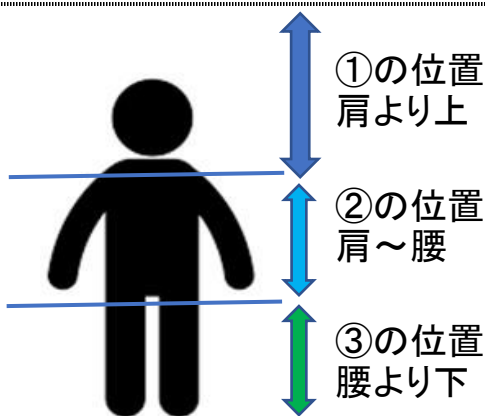
前回のレッスンでグリップの握り方を覚えました。今回のレッスンはサービスにおいてそのグリップをどのように使うのかを考えていきたいと思います。

初級者・中級者(試合ができ、予選リーグ突破できない程度)は標準的なグリップ(ウエスタン)のままで構いません。まずはサービスコート内に入れることに集中します。

中級者(予選リーグ突破)・上級者はコンチネンタル、セミコンチネンタル、フルウエスタン、エクストリームウエスタンなどの中から自分に適した(自分が選んだ)サービスが打てるグリップを選択できるようになりましょう。

セカンドサービス編—1

セカンドサービスは絶対に失敗(フォールト)してはいけないプレーです。セカンドサービスを失敗するということは相手は何もしないで得点をえることができってしまうからです。なので何度も何度も練習してどんな時でもフォールトしないようにしましょう。



*セカンドサービスにはボールを積極的に(A)回転(順回転・逆回転・横回転・斜め回転)させるか、(B)回転を意識的にはつけないの2通り。

*ボールを打つ場所(打点)が①頭の上方、②肩の高さから腰のあたりの側方、③腰よりも低い下方の3か所に区分できます。組み合わせると6種類になります。

ボールをうまくとらえられない(打てない)初心者、初級者は打点が①か③から始めるのが良いと考えます。しかし①は低学年の子どもは力もなく、ボールを遠くに飛ばそうと打点がどうしても頭の後ろになりがちだし、ストロークの応用ができる③から始めてもよいでしょう。

* 打点とグリップ



標準的なグリップ



①の打点

セカンドサービスを①の打点(頭より上)で打つ場合のグリップは標準的なグリップ(ウエスタン)で良いでしょう。

何度も書きますがフォルトを絶対にしないこと。相手のチャンスボールとならないことが大切です。

この時に注意することは
・セカンドサービスが高い山なりになって大きくバウンドさせないようにすること。

そのためには打点が頭の後ろにならないようにすること。

トスを頭の前の方に、同じ場所に上げること。



- ・ボールがあたった時の面が上を向かないこと。
そのためにはトスを前の方に上げ、頭の位置より後ろに上げないこと。
- ・打つ時に足を前に踏み出さないこと。
- ・グリップエンドが相手に見えないようにすること。
- ・ラケットはねらった方向に向けて押し出すように降り出すこと。ラケットを横に振らない。
- ・体はねらう方向に対してまっすぐ向いていること。
- ・膝は少し曲げ、余裕を持たせること。