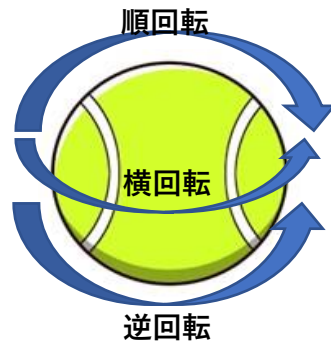
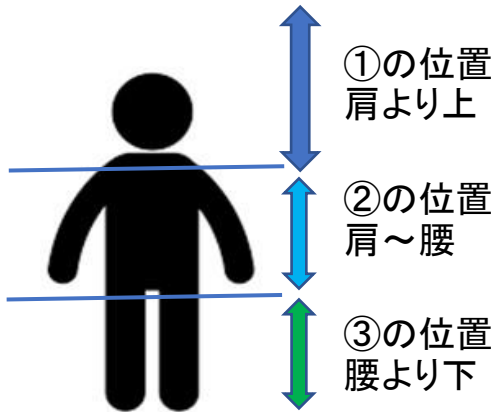
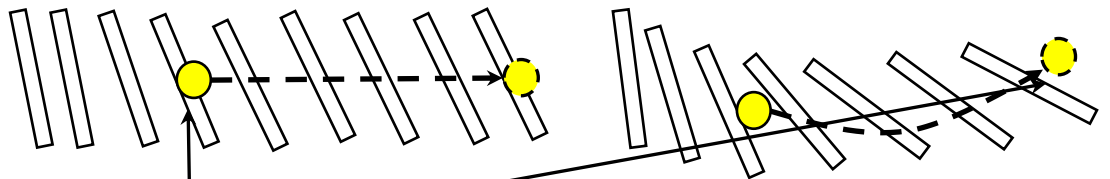


男前コーチによるソフトテニスうまくなるレッスン—3(セカンドサービスその2)

前回のレッスンの続きです。前回は打点が頭より高い位置(初級者~中級者。ダブルファースト的に打つ上級者)について解説しました。今回は②(肩から腰の高さ)と③(腰より下)の打点でのセカンドサービスについて解説していきます。



* ②の打点、③の打点で打つ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)をかけ、相手から攻撃を受けないようにするために中級者以上の選手が積極的に使うと良いでしょう。ただし、セカンドサービスを③の打点でストロークの延長線上の応用として用いれば、初級者でも試合をさせたい選手には導入しやすいです。



注1) 打点は「へそ」の前あたりになります。
注2) このように最後に面が上を向いてしまわないように

この選手は③に近い②の打点でセカンドサービスを打っています。この時のグリップもやや薄めのセミウエスタンが好ましいでしょう。ただし、以下の点に注意してください。

- ・カットをかけようとして注2のようにフィニッシュの時にラケットを大きく振り上げない。
↑ ボールが山なりになり大きくバウンドして、かえって相手のチャンスボールになります。
- ・うまく打つコツは注1にあるイメージでラケットはスライス面であるがおへその前あたりからボールをまっすぐ押し出すようなスイングをすることにより、ボールに逆回転をかけるが上の方には行かさないようにできます。結果、ボールは大きな山なりにならず着いてからのバウンドも小さくすることができます。何回も打って力加減、面運びを体得しましょう。



③の打点でのセカンドサービスです。初級者はピンクの選手のようにストロークの応用として打つのも良いでしょう。近畿大会でもこの打ち方をする選手もいます。積極的にドライブ(順回転)をかけてます。この場合フルウエスタンに近いグリップが好ましいでしょう。

青の服装の選手のようにアンダーカットサービスをする時は②の場合と同じでカットをよりかけたいがためにスイングの最後に面を振り上げないようにしないとバウンドが高くなりすぎ相手のチャンスボールになってしまいます。



* セカンドサービスの注意点

- ・絶対に失敗しない。(繰り返し練習)
- ・相手のチャンスボールにならない。