

## 龍野ジュニアのみんなへ！

新型コロナウイルスの影響で非常事態宣言(ひじょうじたいせんげん)がようやく解除(かいじょ)されました。今週から学校にも行ってお友だちと久しぶりに会ったのではないかと思います。でも、テニスコートは5月いっぱいはずかえせん。

そこで今週、おうちでがんばってほしい練習をお伝えします。

フォアハンドストロークの練習を教えてもらっている時に、監督からも「腰のためをつくりなさい」「おなかをまわしなさい」ということばを聞いたと思っています。それがちゃんとできているかどうかを確かめる方法をおしえます。この方法は洲本ジュニアの監督が北海道のジュニアの監督から教えてもらったそうです。下の写真を見て覚えてください。①待球姿勢→②動き始め→③テイクバック→④フォロースルーの順で今回は③→④についてがんばりましょう。下の最後の3枚の写真の説明を読んでください。



①待球(たいきゅう)姿勢  
ひざを少しまげます  
目はボールが来る方



②動き始め  
ラケットをひきながら  
右足を一步ななめ前に  
ひざは まげたままで



③テイクバック(ラケットをうしろに引く)  
この時は体重は右足にあります・  
右の写真では腰が高くなっています。  
左の写真のように、グッと腰をおとします。  
右足にのった体重を左足へうつすときにラケット  
をふりはじめてボールをうちます。



④フォロースルー  
ボールをしっかりと  
みています。  
おへそはボールが  
とんでいくほうを  
むいています



③この時にひざを曲げて、右足に体重をかけているとこの写真のようここに鉛筆とかをはさむことができます。  
これができたときに「ため」ができたといえます。鉛筆をはさもうと、まえかがみになってはいけません。



④左の写真と右の写真をくらべてください。なにがちがいますか？ 重心(からだの中心)はどこにありますか？ ひざはどうなっていますか？ 鉛筆はどこにおちていますか？  
・③のしせいからボールを打つときに左足の方へ体重をいどうさせます。打点がうしろだと、左の写真のように右足のちかいところに落ちてしまいます。しっかりと左のひざのところでブルンと打てれば鉛筆右の写真のように左足の前におちます。



この練習をとくに初級者はがんばりましょう。  
コートで練習するまで10日ほどあります。その間におうちで練習してください。

中級者以上の選手も右股関節で鉛筆がはさめますか？ちゃんと左足より前に鉛筆が飛びますか？  
ボールがアウトになるのはこの「ため」ができてなくて、打点が後ろになってます。ためができると自然と速いボールが打てます。

男前コーチより「心をこめて」「君たちの夢を信じて」一言メッセージシリーズ

⑤頑張っても成果が上がらなかつたら「がっかり」する。それが弱い選手の典型的なタイプ。