

## 男前コーチによるソフトテニスが うまくなるレッスン（前衛編）

さて、いよいよ本格的に前衛練習について解説していきます。

前衛は「ボレー」や「スマッシュ」などかっこう良いプレーがめだちますよね！でも前衛のプレーについても基本が大切です。基本をしっかりとみにつけることが、かっこうよいプレーができるようになる「はやみち」です。

### \* 前衛のグリップ

### \* 構え方

ストローク・ボレーのとき	サーブ・スマッシュのとき	横から見たとき	前から見たとき
			

前衛はボールに対応するまでの時間が短いので基本的には

1. ストロークとボレー(ウエスタングリップ)
2. サーブとスマッシュ(イースタングリップ)のときの2種類です。(ジュニア通信6号をみてください)

右でも、左でも、前でも、後でもすぐに動けるように「かかと」を少しうかして、  
体の重心は少し前の方に  
左手はラケットのイチョウ部にかかるくそえ、  
グリップエンドがからだの中心「へその前」あたりに



この基本のしせいはすべて同じです。この構からすべてのプレーがはじまります。

左足をボールがくるほうに一步前にだし、ボールをとらえる面をつくっていきます。

次に右足をだし、体重が右足に乗ってから(同時ではありません)ボールをしっかりラケットでとらえます。

押し出す(ラケットをふらない!)ように、自分のむねでおさえるように、ラケットにボールをあてます。

ボールが面からはなれてから、左足が地面につき、体のいきおいをボールに伝えるようにします。

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

② やれないことを恥じるより、やろうとしないことを恥と思え。