

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2）

龍野ジュニアソフトテニスクラブ通信の51号で基本ボレーについてお話ししました。
今回は、わるい（まねをしてはいけない）れいです。
かまえ方編（こんな格好でかまえると）

・ラケットがおへそより下にあります。

・ラケットの場所がおへその前でなくて体の横にある



プレー編（こんなプレーになってしまう）

・ラケットを手首だけで上から下に振ってしまいネット

・ラケットを上げる途中に球があたり上に打ってしまう

・強い球を打とうとしてしまいラケットを横にふっつてしまいサイドアウト、ホームラン、肩や手首を痛める。



- ・まねをしてはいけない例の画像のようにボレーをしたあと、左足が前にしぜんできてないとボールコントロールができないし、前に強いボールを打てなくて、ネットに落ちてしまうこともよくあります。
- ・かまえた時にせなかが丸まってしまうと、ラケットを上へ引き上げるのがおこけて、ミスがでやすくなったり、体をおこすどうさなど動きが大きくなり、ボールへ追いつくのがおこれることもあります。
- ・ボールがラケットに当たると同時に右足が地面につくようなプレーも、ラケットの面が下をむいてしまうことが多くなりますので、ボールがネットアウトしやすくなります。

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コートに「居る」のは、練習に「参加」していることにならない。