

## 華麗なるバックのポーチボレー！



すべてのプレーはこの姿勢から始まります。ラケットはへその前にあります。



左足から動き始め、ラケットは左手で軽くささえたまます。



次に右足を左へふみこみ大きく移動します。ラケットを左手で軽く支えて、へその前のまま。



左足に重心がのると同時にラケットの面をボールに合わせるように移動させ始めます。



左足にしっかりと重心がのりボールをとらえに行きます。左手はバランスを取ります。



左足から右足になる前に、ボールは胸の前でしっかりとらえます。



ボールがラケット面からはなれてから右足が着地します。ラケットをスイングしません。



右足で着地し、目はボールの方向に向け、次の準備ができる体勢をとっていきます。