

素振り 先日、テレビのスポーツニュースコーナーでプロ野球の解説でしたが、「基本は素振りです。そしてその音を聞くこと。」と言っているのを聞きました。さすがプロ！と私は感心したのですが、錦織圭選手の最近の活躍に心奪われ、基本を忘れていたのに気づきました。

そこで、これまで私がしていた素振りの方法をお話したいと思います。

狭い場所でも誰にも見られず、出来ます。

6畳程もあれば十分でしょう。

ラケットをまず、振ってみて、壁や家具に当たらない空間を見つけます。見つけたらラケットをゆっくり振ってみて、インパクトの場所をイメージします。

そのイメージした場所の真下の床に目印を置きます。

目印はボールがいいのですが、コップのようなものをおきます。大きさはボールくらいです。私はそのカップの上にボールを置いていました。

そして素振りを始めます。ラケットをスイングしながらインパクトの瞬間は置いたボールの上を必ず通る。こうすると場所が決まりますから、知らず知らず動いて家具等に当たってしまう、というような失敗がありません。イメージだけの素振りよりボールがあるだけ、目標があつてとてもやりやすいです。

もう少し、場所があれば、2, 3歩、歩いて素振りをします。2, 3歩ですがその歩幅をどうとれば最も打ちやすいか？ 考えながら、歩を進めます。

距離を取ることが出来れば、歩いて行って軸足を決める（右利きでフォアなら右足）次に踏み込む足（左足）そして、スイングする。

歩くには足を交互に出しさえすればいいのではありません。前に進もうとする意思が必要です。

踏み込む足を置いたあと、ぐっと前へいきませんか？ その意思の分、踏み込む足はボールからもう少し離さなければいけません。踏み込みが丁度ピッタリなら、前へ進もうとする力は発揮できませんから、いわゆる手打ちになってしまいます。

この時、気をつけなければいけないのは軸足を決めた時、ラケットは引き終わっていなければならないことです。軸足を置いてからラケットを引く。これは順番が逆です。歩きながら引いてください。

私は練習仲間によく歩きながら、歩いている途中にボールを打つ。そのような練習をしてみたら？ と言っています。ボールと体の距離と、前に進もうとするエネルギーを合わせることで何もしていないのに、ボールが飛んで行く。そんな心地よい気分で打てます。

この素振りは距離を掴むにとってもいい方法だと思います。少年野球の練習でティーバッティングをさせるところもある。と聞きましたが同じ目的でよく似た練習方法だと思いました。

プロの人たちは走りながら最もパワーの出る位置を目指して全力で打ち込みます。走り込みの練習もすごいです。スピードもパワーもあります。

私達は歩きながら、一番楽な方法をさがりませんか？ 音まで聞けるようになれば素晴らしいですね。人の見ていないところで努力して、見ているところで「私は何もしていないのよ」という顔をする。こんな楽しみ方もアリかも？

試合結果



・ 5月19日（火）	野洲河川コート
参加数	10ペア
1位	佐竹・木村ペア
2位	川端・藤田ペア
3位	植垣・出縄ペア
〃	田村・太田ペア



燦々カップ

予定

6月26日（金）	野洲河川コート
7月14日（火）	〃
	（雨天中止）
10時半スタート	15分前集合です

申込みは能勢まで

www.sunsun-tennis.life-on.jp