

テニスが好きなのものが集まって、何ができるか？まだ道半ばですが、もう師走、ですね～

さて、皆さんはもっと強くなりたいと思われませんか？それとも出会いを楽しもうと思われているのでしょうか？私はどちらもできたら！と欲を出してきました。少しでも皆さんのお役に立ちたい、との思いです。

テニスはとても楽しい。練習の方法も進化しています。以前のような根性論はあまり通用しません。どのように進化しているのでしょうか？私達がしてきたのは繰り返し練習することで身体に覚えさせる。でした。その考えは変わっていないと思います。でも違うのはそれを練習する意味を把握しているから、繰り返しを楽しめるのですね。身体に覚え込ませるのは、これまでの自分の習慣がありますから、それを乗り越える道でもあります。例えば、ラケットの引きにしてもボールに合わせて引くと、打点が遅れます。緩いボールだとそれでも大丈夫だから直せない。速く、素早く引く練習をするのはどうですか？

引くと共に、距離を（ステップで）あわせ、ボールから目を離してはいけない。繰り返しにより、余裕が出てくると、相手の動きも見えるし、ダブルスならペアの動きも見える。読めるのですね。

簡単なことなのですが、遅く引くくせがついていると、速く引くタイミングって、どのくらいなの？とか思ってしまいます。そんな時、ボレーを思えばいいと私は考えます。ボレーは引くのではなく、身体の向きを整えればいいのですから、

その例がレシーブです。レシーブはストロークですが、普通のラリーより、ずっとスピードがあるボールを打ち返さなくてはなりません。そこでボレーを半分混ぜるのです。相手のサーブの面だけ見て、ある程度勘ですがフォア、バックを判断し、ボレーの引きとストロークのスイングを使うよう心掛けたと思います。



## 燦々カップ

予定

12月18日（金） 野洲河川コート  
10時半スタート

2016年

1月22日（金） 野洲河川コート  
10時半スタート

雨天中止

申込み [www.sunsun-tennis.life-on.jp](http://www.sunsun-tennis.life-on.jp)

## 試合結果

11月13日（金） 県営彦根コート  
(参加 5チーム)

優勝 : ハピネス  
準優勝 : こりらっくま

11月24日（火） 野洲河川コート  
(参加 8ペア)

優勝 : 近藤、木村  
準優勝 : 中村、佐竹  
3位 : 奥田 小野

## 第2回 びわこ選手権

12月11日（金） 県営彦根

他府県からも来ていただいています。  
是非、見学にきてください。



## 能勢杯

皆さんのお陰で及ばずながら2年間、出会いを続けて来ました。私はもう一人ではありません。

みんなで能勢杯復活に向けて、準備したいと思います。

よろしく申し上げます