

こんにちは、皆さん、テニス（能勢杯など）楽しんでますか？

ボレー、サーブと私なりの練習法を述べてきましたが、今回はストロークです。

テニスを始めたら、最初に覚えるものですね。今さら、もう次に行きたいよ。と思われるかも！

私達はつい、もっと速く、もっと強く、と思いがちです。ちょっと見方を変えてみませんか？

テニスを楽しむとき、ゆっくりと丁寧に、という考えもありではないか！ なんです。

特別ではない普通のストロークです。

工夫することはネットの上、1メートル前後ほどの高さを目標に打つだけです。できれば、相手のバックハンドになるように！です。人の体は少し膝を曲げて、脇をしめると力が入りやすい。肩か、肩の少し上方でボールを打とうとするのは、最も力が入りにくいのです。一步踏み込むとかできるといいのですが、体のすぐ近くで動かなくても取れるボールはつい楽をして取ろうとしてしまいます。そのようなボールです。

これとは別に鋭い、強い低いボールはタイミングがあえば、素晴らしい返球のできるボールになります。私たちはそんなラリーを見て、「すご〜い！」など言って感動するのです。

そんなボールとはかけ離れ、何でもない、見逃しそうなボールです。遅くてもいいのです。最後まで振りぬけば、スピードはなくても重いボールが打てます。相手に取ってもらうボールです。取られても、エースになる確率は低く、返球しやすいのです。このボールを混ぜることで主導権を徐々に握っていくことができます。

皆さんはゲームを楽しんでいて、そんなに簡単にエースを決められないことは実感していると思います。でも有利に進めることはエースを狙い易いゲーム運びになります。

自分を見つめ直し、好きなボールを鋭い、強いボールの他にあと1つ、相手の肩くらいに打てるボールをもう1種類引き出しに入れておきませんか？

もっと勝ちたい、とか、もっと強くなりたいなどの一心のときは、気づきにくいのですが、だれでもスランプは訪れます。そんな時は自分を見つめ直す大切な時間です。

自分の得意とするボールを急がず、ゆっくりと丁寧という見直し方はとても楽しい方法だと思うのですが、いかがでしょうか？

以上、私の独りよがりの方法でした。

予 告



すばる杯

10月 野洲河川

いつものように、ペアで申し込んで、チーム戦をおこないます。賞品もたくさん用意しています。能勢杯の表彰式も行います。

能勢杯の皆さんをはじめとして多くの方の参加をお待ちしています。

びわこ選手権予選

12月 県営彦根コート

滋賀県内の方の予選です。

一般の部 女子ダブルス2ペア

補欠 2ペア

決めます

(これまでのびわこ選手権においてベスト4以内の方、またはそれと同等の成績をおさめた方は推薦です。)

本戦では県外の方の参加を募ります。

ベテランの部も同様に予選行ないます。

詳しくは秋の要綱をお待ち下さい

びわこ選手権

17年 3月 長浜ドーム



素敵な出会いになりますように！