

## テニス用語のいろいろ

### \* フットワーク

テニスの基本です。ボールの近づき方がかかっています。サイドステップ、スプリットステップ、クロスステップ、バックステップ、キャリオカ、など、皆さん、どのような時に使うステップかわかりますか？ウオーミングアップする時などに、イメージしながら、動いてみるのはいかがでしょうか？

### \* ラケットワーク

ラケットを腕の延長のように使えるようになりたいですね。グリップチェンジなども素早くできるように、これもイメージトレーニングを取り入れて行くと、上達のスピードはぐんぐん上がると思います。スイングもフォア、バック、ボレー、サーブとイメージしてください。

### \* リストワーク

「柔らかく使う」と「固定して使う」このバランスはとても難しい。トッププレーヤーなどはこの使い分けが本当にうまいですね。私は柔らかく使う。が苦手でドロップショットのうまい人が羨ましくてたまりませんでした。確かにリストなのですが、膝、腰を少し添えるだけで、カバーできることにも気づきました。皆さんはいかがでしょうか？

### \* コミュニケーションワーク

ダブルスでは特に大切ですね。能勢杯はダブルスだけですから、お互いのプレーをこれでカバーできるくらい、ペアを知るのも楽しいですね。ゲーム中話し合ったり、普段、練習相手になったりして、お互いを知ることは自分の人間的スケールの幅を広げることに受け合いです。

まだまだあると思いますが、皆さんの参考になることを願いながら、気がついた時、気付いたことを、述べていきたいとおもいます。

疑問に思ったことがあれば、HPに寄せてください。

## お知らせ

### 能勢杯リーグ戦

今年も始まりました。

ふれあい、出会いを大切にしたい。これが一番の目的、願いです。

代表の方は日程の調整に苦労されていると思います。決めてある方が話しやすいかと日のある程度限定していますが、祭日などになっている日もあり、申し訳ありませんでした。日を決めて、それを前後に2週間ほど幅を持たせたつもりですので、理解ください。

雨等では再試合しなくてはなりませんので予定としては6月中に最初のリーグは終えるようにお願いします。

### 燦々カップ

4月14日(金)

6月23日(金)

野洲河川コート

10時半スタート

15分前より抽選を行います。

申込受付中です

### 報告 びわこ選手権

第3回を無事終了しました。

パワーだけでは勝てない。メンタルの大切さ、基本にのっとって皆さんプレーされていました。見る側にとっても見ごたえのある大会だったと思います。ありがとうございました。

## 能勢杯はびわこ選手権を

### 応援しています

