

*** 歩きながらテニスしよう!**

お知らせ

テニスは好きですか?

こんなこと、知ってますか?

皆さんはレッスンを受けていますか?

コーチにボール出しをしてもらいますね。

その時コーチはどのように、ボール出しをしているか、です。



なぜ、そんなことを聞くのか?と思われるでしょう。コーチならではのわざがあるのです。

ストロークの練習の時、あなたが生徒だとします。コーチがボール出しをしてくれます。その時、コーチはあなたの動きに合わせて、ちょうどいいと思われる場所より、半歩から1歩くらい遠くに送ります。なぜちょうどいい所に送らないのか?と思いませんか? でも、あなたはきっと、もう少しで取れる。と思うでしょう。そこで、あなたは無意識にぐっと体を伸ばすでしょう。

この伸ばしてくれることが狙いなのです。その伸ばすエネルギーは打つ力をもものすごく助けてくれます。どの位置にボールを送るか? コーチの秘密の凄技です。

前置きが長くなりました。でも動きの重要性を伝えなかったのです。

動きの中でテニスをすれば、どれだけ省エネできるか!ということです。

少しコツが要りますが!

それにはストロークの場合もそうですが、ボールから決して目を離さないで、どのあたりでボールを打てば動きの中でとらえられるか? 確かめながら、近づいてください。

ゆっくりで大丈夫です。ゆっくりから始めるのですから。(動きを止めないで)

足で距離を計り、膝で近づきます。(これがコツ)

試合でたまに、動いているように見えないのに、いつもボールのそばに、ちゃんという人がいます。そのような人を見たら、しっかり見ましょう。

能勢杯 途中経過

ウェイグッド	2-1	パーティ
陽だまり	3-0	サンフラワー
金♡妻	0-3	チームドラゴン
スタートライン	2-1	友輝
キャリオカ☆	1-2	ウェイグッド
レインボーリリー	2-1	サンフラワー
リラックマ	2-1	ラビッツテン
パーティ	3-0	せいくらべ

暑さが厳しくなってきます。



水分補給十分に行ってください。

燦々カップ予定

- * 6月23日(金) 野洲河川コート
10時半スタート
- * 7月14日(金) 県営彦根コート
9時半スタート

どちらも15分前より、受付、抽選を行います。
申し込みは能勢まで
HPでも受け付けます

能勢杯はびわこ選手権を

応援しています

