

フォアハンドストローク
テイクバックを小さくしよう

フォアはテニスのショットの中で、1番多く使うショット、1番最初に覚えるショットです。

あなたは、どうでしたか？

上手くなるにつれ、もっと強くて、鋭いショットを身につけようと、一生懸命練習してきませんでしたか？

強くて重いボールを打ちたいですね。でも強くて重いボールを打とうとするとどうしても大きなスイングになりますね

大きなフォームはダイナミックなボールを打つことができます。上手くなれば、もっと上級の相手を求めて、楽しみたいです。そのためにも強い鋭いボールが必要だと考えます。でも壁のような相手もいます。すると欲が出て、乗り越えたい。

もう一段階アップしようと思ったら、これまで積み上げてきたフォームの見直しを迫られます。

フォームをコンパクトにするという方法があります。時間を短く使います。

スピードは力に勝ります。

これまで培ってきた、インパクトをとらえる、体で覚えた感覚を大切に、伊達公子さんなどは、とにかく早く返球する。それに徹していました。

伊達公子さんほどすごいのは出来なくてもちょっとだけ都合のいいところを取り入れましょう。これからもずっと長くテニスを楽しむため、楽に楽しむ方法を取り入れていきませんか！

相手より早く準備出来るメリットにきっと驚くでしょう。パワーは悲しい事に衰えてきます。

でもベテランの人達のテニスを見てください。無駄な動きはなく、十分に楽しんでます。

今までと同じタイミングでラケットを引きますが、これまでよりちょっと小さくしてみませんか！

お知らせ

燦々カップ

結果報告

12月15日(金)	野洲河川
優勝	永松・山代
準優勝	藤原・筒井
2位の部	1位 伊吹・森
3位の部	1位 梅田・松橋

予 定

1月26日(金)	野洲河川
2月23日(金)	野洲河川

申し込み受け付け中

びわこ選手権

3月2日(金) 長浜バイオ大学ドーム

参加お待ちしております。

