

お知らせ

皆さん、こんにちは、  
 コロナ疲れは出ていませんか？  
 人類の試練の時かも？  
 皆さんにどう呼びかければいいのか、迷うことも  
 多々あります。

病気とは無縁の健康的な生活を送りたい。それが  
 誰もが願うことですね。コロナはそれをさせて  
 くれません。

情報が溢れている世の中だから返って不安が  
 あおられる面もあるかもしれません。  
 私達は能勢杯もできるし、練習もできます。  
 運動不足はしていませんか？

最近気づいたのですが、ユーチューブを見ます  
 といくらでもテニスが見れるのですね。

家で過ごす時間、参考としてどうですか、  
 もし、見るのも飽きたら、イメージトレーニング  
 をしてみるのはどうでしょう。

有名選手になったつもりも面白いですが、やはり、  
 自分が楽しめなくてはつまらないです。

コートの中にいる自分をもう一人の自分がコ  
 ートの上から見るのです。ダブルスです。

サーブを入れます。どこに入れますか？  
 センターですか？サイドですか？

リターンが来たら、素早く動き、相手を見て、ど  
 こに打ちますか？

レシーバーになった場合はどうしましょう！  
 深く返しますか？ロビングを使いますか？

上からみて、試合をシュミレーションしません  
 か！ ダブルスで最も有効な手は相手ペアの真  
 ん中に打つか、ロビングを使うことです。最もこ  
 れだけではありませんが、どれを選んだら良いか  
 この2つに絞るのがまずは普通です。

私は決めるのではなく、いつまでもラリーが続  
 く妄想が好きです。いくら続けても疲れ無いのが  
 いいところです。

誰に迷惑をかけることもなく、一瞬の間でもで  
 きます。秘密の腕を磨く方法、いかがでしょうか。

能勢杯

今年は梅雨入りが早くて驚きました  
 追加登録もあります。  
 各チームに連絡させていただきます。  
 決められたルールの中、楽しんでください  
 順調に進んでいます。  
 コロナのなか、感謝します

燦々カップ

5月は雨のため、中止となりました。  
 (残念)

予 定

6月18日 (金)

7月 9日 (金)

場所 野洲河川コート

10時半スタート

申し込み受付中

参加お待ちしております

ワンポイントアドバイス



ユーチューブの見方

テニスもたくさんあります。  
 試合を見るもいいですし  
 レッスンをさがすのでもできます。  
 まずは気に入ったのを探してください  
 参考として、ロビングとセンター狙い  
 をあげてみました。

追伸

**ホタルがすてきです。  
 今季節だからこそ**

