

燦々便り 119

梅雨明けだそうです。早い!!
 来年こそもう少し涼しくなって欲しい!
 なんて思っていたんですが、予想通り厳しさは半端ないです。
 気象の変化は晴れだけでなく、降っても豪雨が多いです。
 外でのスポーツであるテニスもどう変われば良いのか模索状態です。
 今は技術を磨く前に暑さ対策をしてから...となりますね

ワンポイントアドバイス

ボレー (ネットぎわの場合)

ボレーはダブルスの試合では特に最も重要なショットです。
 理論的にはただ当てるだけ、です。引きも振りもありません。
 当てるだけ、とは? 構えの姿勢のまま肩だけ、打ちたい方向にまわして向ける。
 そして当たる瞬間、ラケットを強く握る。(簡単なショットほど、練習が必要です)
 握力を強くする練習もあります。(柔らかめのボールをいつもポケットにいれ、握る方法など)
 ボールに負けそうにならないためには、ラケットを下方向に引くのです。
 ちょっと斜め下、前方向がいいですね。ネットに当たらないよう気をつけます。
 握る力と動かす力のおかげで軽く打つ事ができます。
 そして出来るだけネットの近くに立ち、相手コートのネットぎわに落とす。
 私はバックボレーでのネットぎわで相手コートへのクロスショットが好きでした。
 バックは体の前で処理するので力が入れやすいのです。引く時、自然と膝も下ります。
 私は力があまりありませんでしたが、握力がある程度あって、とても器用な人はラケットを下げる時、ボールに回転をかけ、スライス打ちをしていました。(ボレーでスライスかけれるのです、なんて事でしょう)
 これができると、後ろに下がって、ローボレーになった時も楽に返せます。
 (私はこれはできなかった、残念)
 ローボレーは下がっているのでもネットぎわより、時間があるのです。(変幻自在ですね)

塩バナナ 🍌

熱中症予防の食べ物 として、塩バナナはいかがですか?
 バナナを食べる際、皮を剥いたら、少し塩をふりかけて食べるのだそうです。
 私たちの時は、選手がチェンジコートの時、
 バナナを頬張っているのはよく見ていましたが、
 それに塩を加えるのです。
 これからは、暑い夏ちょっとしたおやつに塩バナナはいかがですか!
 バナナを凍らせて食べるのは知っていましたが、
 凍ったバナナに塩をかけても良いですね!
 スイカやトマトに塩をかけて食べたのを
 思い出しました。
 水分補給と塩の補給、
 暑さ対策として参考になりましたか



暑さに負けず、乗り切ろう!