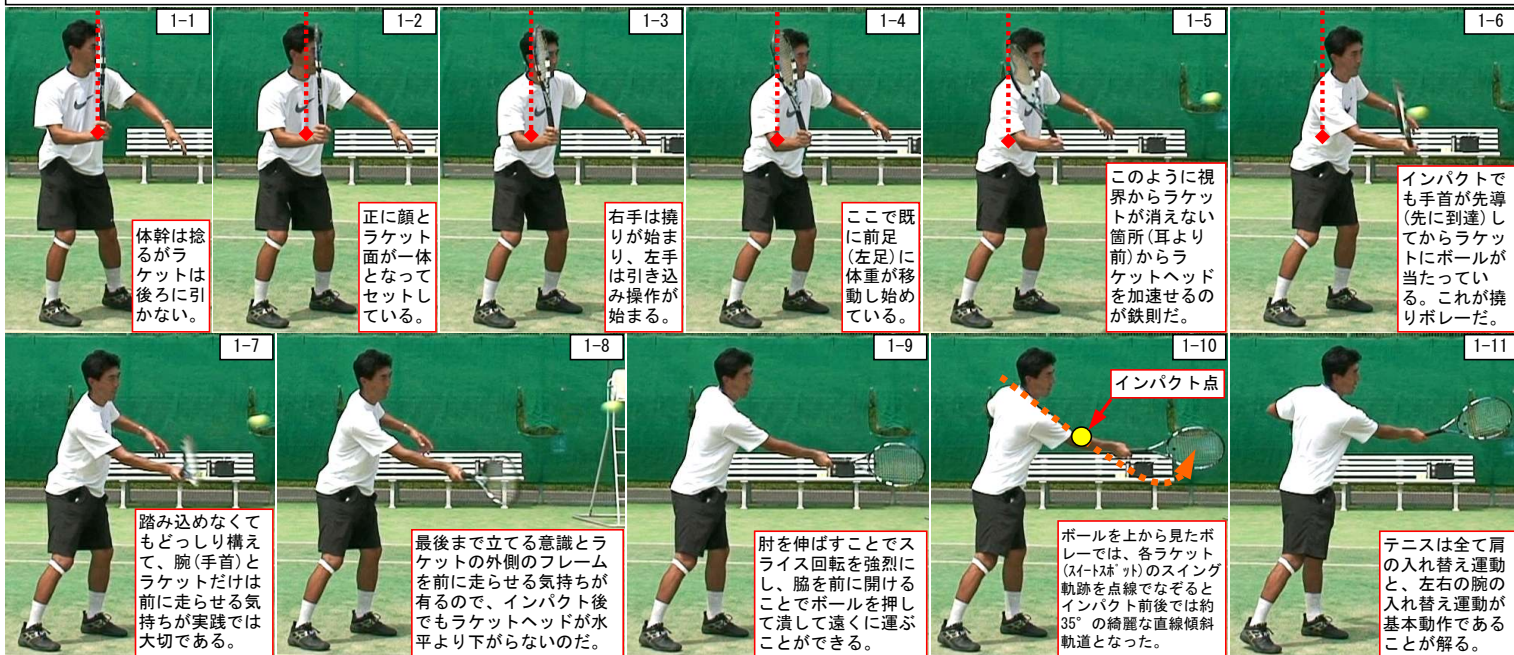


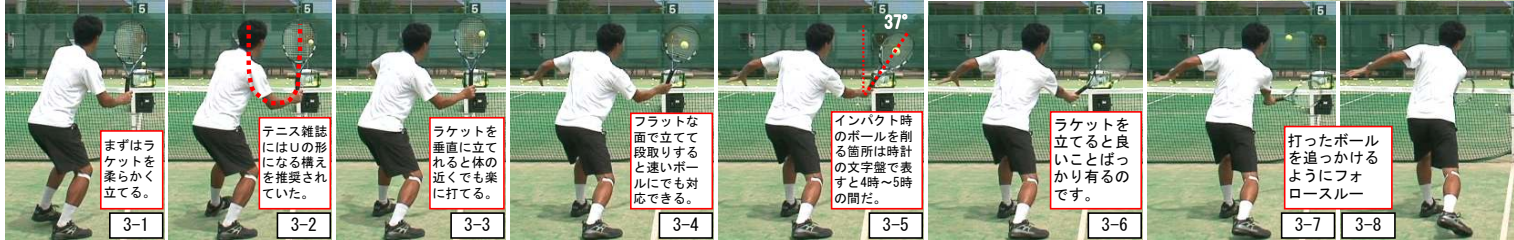
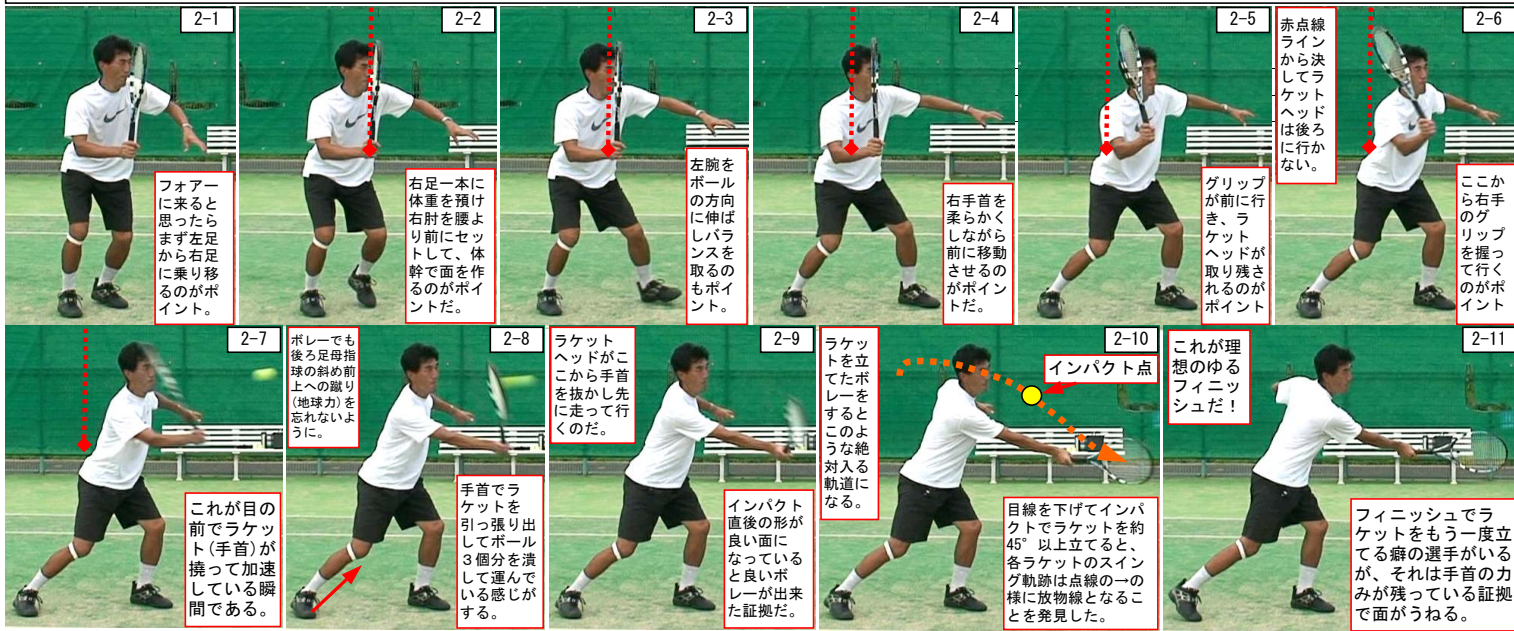
実践でも「絶対入る、ゆるフォアハンドボレー」が完成しましたので紹介します。(その2)

絶対入るゆるフォアハンドボレー(その1)で素振りでの最新理論とポイントとコツを紹介しました。今までのボレーとは全く違うと思われたことでしょう。私も数年前までは目から鱗のボレー理論でした。網で受けて運ぶボレーと言うよりも、刀やナタのような刃物で大きく振りかぶらずに、目の辺りから肘の伸ばしと手首の捻りを活かす一瞬で斜め前に振り下ろして畳や竹をズバッと切るようなイメージだと思います。(その2)では、そんなイメージでボレーを打って自然体で踏み込まないボレーと、目線を低くして踏み込むボレーを以下の連続写真と上から見たイラストを紹介し解説しましょう。

胸のレベルのボールを自然体で踏み込まずにフォアでロングボレー(赤点線が垂直ラケット面の最初の位置で、赤四角が最初の手首の位置を示す)
最初のラケットの構えの位置(目の横)からラケットヘッドは後ろに倒れたり2度引きされること無く、手首が前に直線的に移動してラケットを撓らせて写真1-1~1-5でフライングスタート術が小気味良く披露され、写真1-6で前での厚いインパクトとなり、最後の写真1-11では左肘が後ろに引かれ肩の入れ替え運動を上手く行っている。



胸のレベルのボールを目線のレベルに低く構えて踏み込んでフォアでロングボレー(これが絶対入る丁寧なゆるフォアボレーの基本姿勢です)
目でボレーをすると言うのが正にこのボレーだ。写真2-2のように最初から目のレベルで真横にラケット面を立てて構え、踏み込みながらも目線のかなり斜め前で写真2-8のようにインパクトを構築している。インパクトでラケット軸が(約45°以上)立っているの面は厚い当たり(約70°)となっている。インパクトより前の写真2-5~6で踏み込みが完了しているのが丁寧に責めるボレーとなっている。右足の蹴りからの体幹の捻り戻しをエネルギーにして左腕と右腕の入れ替え操作が確実に行われている。



低い姿勢で踏み込みながら丁寧に目で打った絶対入るゆるフォアボレーの連続写真を上から見たイラストで作製しました。腰と肩の捻り解きの運動連鎖と、左右の肩の入れ替えによる左右の腕の入れ替え運動と、右腕の伸ばし方と左腕の引き込み方が良く解ると思います。中でも写真3-2の踏み込みながらボールを迎えに行く形(イラスト2番目)が最も大切で、腰と肩の捻りが約45°、右腕のセットが斜め45°で体幹と腕の角度が約90°になるのが理想だ。

有本・健康・幸せ・テニス教室は、こんな理想のテニスを追求めたレッスンを行っております。興味の有る選手は、arimoto.k-tennis@zeus.eonet.ne.jp まで。