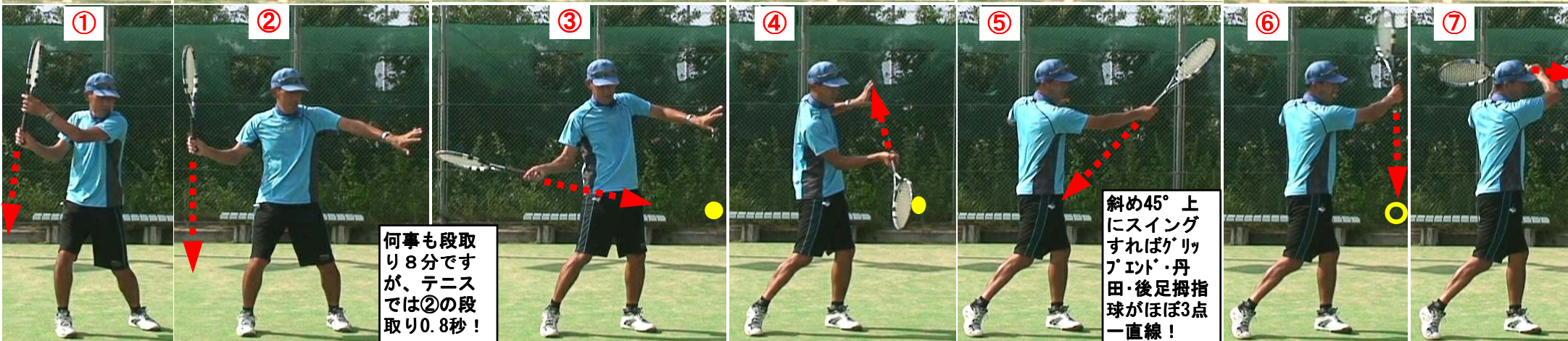
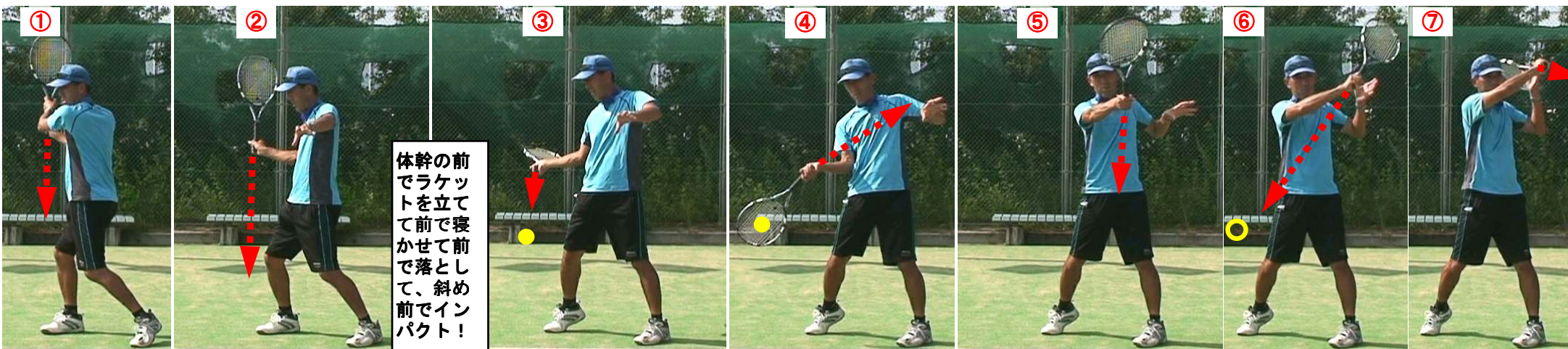


# 謹賀新年 今年も有本・健康・幸せテニス道を宜しく願います。

新年の挨拶と、皆様のテニスの進化を願って、何処にも載っていない、有本流・ゆるフォアハンドストロークの理論を公開させて戴きます。

理想のゆるフォアハンドストロークの形(グリップエンドが向く方向・・・▶)が以下の連続写真①～⑦(前から見た時と横から見た時)になる事が確立できました。段取りからフィニッシュまで常にグリップエンド(薬指も)意識して、力まずグリップエンドを引っ張るようにスイングすると体の中で最高に気持ち良く打てます。



①・②ラケットを垂直に立てて真下に向く

③寝かせてボール方向に向く

④左手先方向に向く

⑤お腹(丹田)方向に向く

⑥打点跡に向く

⑦打球方向に

ストロークでは、相手のインパクトの音～自分のインパクトまで、約1.5秒です。ネットを越えるまでは、約0.5秒で、バウンドするまでは、約1秒です。①の左腕でラケットを段取りする形を0.5秒で行い、②の左腕を前に伸ばす形を0.8秒で完了すれば、何時も余裕で慌てずボールを待って打てます。

ラケットを水平に寝かし叩かゲポジション(ボールと挨拶して間を創る)形で、このようにグリップエンドがボール方向(打つ方向)に向くと、引っ張り出し振り子打法でパワーと安定の両立が出来る形です。

インパクト直前でラケットヘッドが手首から約45°垂れ下がり脇が少し前に開き始めグリップエンドは、左手方向に向くのがボールを無理なく受けて潰せる形です。

インパクト直後は脇を約90°前方に開けて約45°斜め上方向にスイングするとグリップエンドは、自分の丹田(おへその少し下)に向くのが深く重たいボールを送る形です。

ホロースルーで高い位置(頭の上)でラケットが立ってグリップエンドは、打点跡の場所(前足の少し前)に向くとネットしない。

フィニッシュでラケットが左手に納まりグリップエンドは打球方向に向き右肘の内側が鼻の前にくれば最高です。