

謹賀新年 今年も有本・健康・幸せテニス道を宜しくお願ひします。

今年初心に戻って基本のテニスを見直して練習し、試合でも自信を持って自分のテニスが披露出来るようにしましょう。今回はテニスボールよりも大きくて少し重たい玩具のサッカーボールを打って手先でこねて打たず、体全体を使って打つ新感覚のゆるテニス打法です。



日頃から体全体を使って少ししんどい事をして練習しておく、試合でも余裕を持って楽にプレーすることが出来ます。まず左手をラケットに添えて体幹を捻りながらラケットを右耳の近くで垂直に立てて素早く段取りをする癖をつけましょう。



相手のボールがネットを越えている時点で、既にこの段取りの形になり右足拇指球に体重が乗り始め体軸を90°捻って体幹のゼンマイを巻き、右脇はまだ軽く閉めた状態で右手は軽くラケットを支えて立て、左手がラケットから離れていく瞬間です。



相手のボールが自分のコートに弾む前に既にこの段取りの形になり右軸足一本で立って、右脇は約45°軽く開けて左脇は約90°大きく開けて左足を浮かせて前に踏み込み始め高い目線からボールの低い目線に合わせて体勢を低くし始める瞬間です。



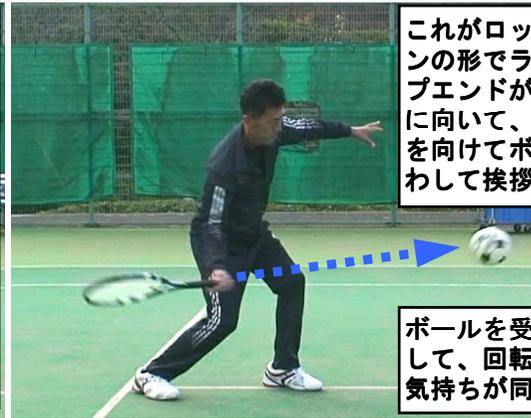
相手のボールが自分のコートに弾んだ時に既にこの段取りの形で左足を踏み込みながら、正に弓矢を引いて何時でも矢を放てる気持ちで万全の体勢で待っています。左腕を伸ばしボールを掴むような意識も大切です。



低い打点でもラケットを下げて待つのではなく、このようにラケットを約45°立てて膝を曲げて上体を低くしてどっしりと待つのが理想です。



低い姿勢でも前かがみにならず、背筋は何時でも伸ばして腰と膝を曲げて低い目線を保っている。左腕は水平に伸ばしてバランスを取っている。



これがロッキングポジションの形でラケットのグリップエンドがサッカーボールに向いて、ラケット面は下を向けてボールと目線を合わせて挨拶している感じ。

ボールを受けて、潰して、回転を掛ける気持ちが同時進行。



このようにラケット面をボールの下にセットすることがボールを上に飛ばすコツ。



手首を後ろに折って、肘も曲げて固定したまま打点を右肘が右腰より前になるように捉えて右肩を支点とした脇開けスイングでボールを斜め上に送っている。

右足の拇指球の地球力でボールを斜め上に持ち上げる感じ。



このようにいつも体の重心点(丹田:股関節中心)が両足の間に位置してバランス良くスイング出来るのが理想です。

腕とラケットを一塊にして脇を前に開ながら右肘が左回転のスイングが安定へのコツ。



低い姿勢から膝で軽く伸び上がりながら上にスイングすることで、ボールはスピーンがかかりネットにかからない安定したボールとなります。

左腕が常に肩のレベルに上げておいて、フィニッシュで右肘も上げて右肩が顎に着くのが理想。



手先でこねたりせず、手首が良い形で固定したまま脇開け動作で手首自身がいかにか安定してサッカーボールを打てるのが今回のテーマです。

今回のようにサッカーボールを上手く打つことが出来た後にテニスボールを打つと、とても簡単(不思議なくらい楽に)ボールを飛ばすことが出来ます。