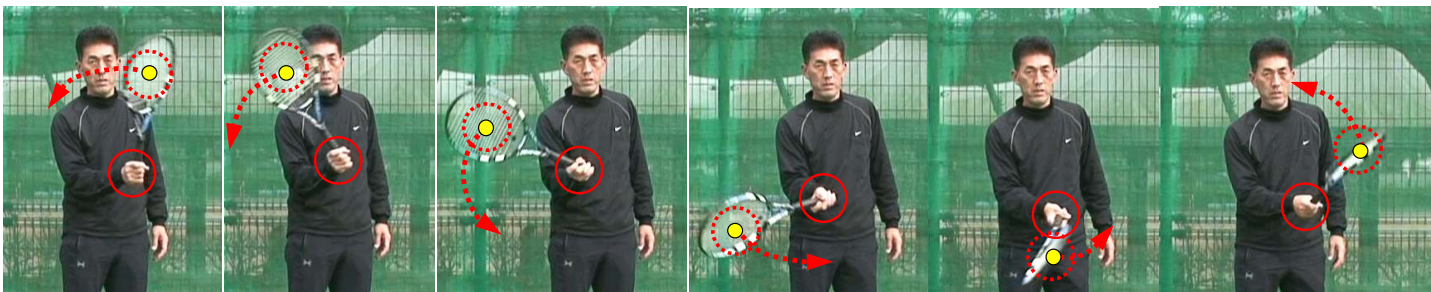


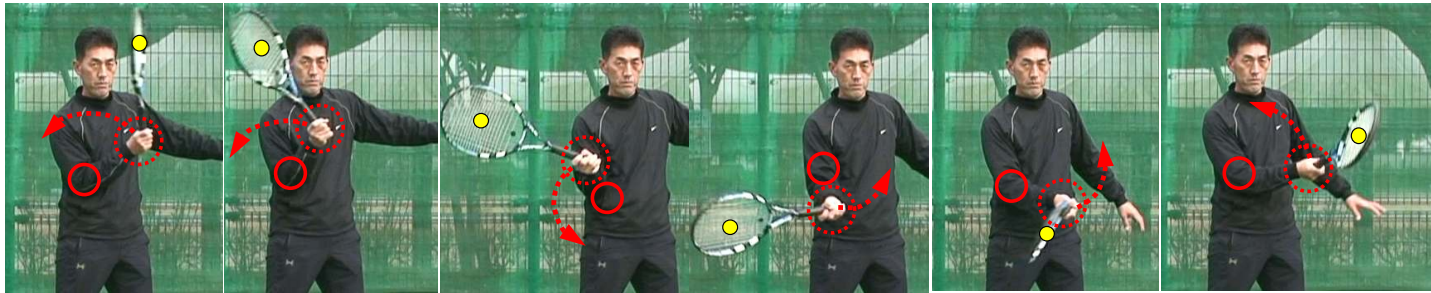
謹賀新年 今年も理想のフォアハンドの形(肘)を意識して、肘を走らすナイキマークスイングでパワーと安定を目指しましょう。

① まずは腕先(手首)のスイング感覚を認識しましょう。手首(○)を支点にしてラケット(●)を左回転(自分から見て右回転)させるスイングです。



上の連続写真のように、脇を軽く締めて手首の位置を出るだけ変えず、手首を支点にして柔らかくラケットヘッドを(上を向かない良い面を意識しながら)円運動させることができると、ラケットをしならせて走らせる感覚が身に付きます。写真の5~6番目が正にインパクト前後で手首主動の強烈なスピンをかけた時のスイング感覚です。打点が遅れて非常事態の時やネット際からネット際にスピンをかけて短く打つ場合に流用します。

②次は肘(○)を支点にして手首(●)とラケットを一体にして良い面を意識しながら左回転(自分から見て右回転)させるスイングです。



上の連続写真のように、脇を軽く締めて肘の位置を腰の横に固定させて動かさず、手首の形も変えずにラケット面も良い面を意識して、肘から先を一体化して肘を支点に円運動させることができると、コンパクトなループスイング感覚が芽生え、ラケットを立てて速い段取りが可能でラケットの重さを利用した理想的なナイキマークスイングの基本となります。時間的に余裕の無い時にも有効でスピンもかけて簡単に返球できます。

③次は肩(○)を支点にして肘と手首とラケットを一体化して良い面を意識しながら肘を意識して大きく左回転させるスイングです。



上写真のように右肩を支点として肘を意識しながら手首とラケットを一塊として、ラケット面が良い面を保持するために手首は少し後ろに曲げた状態で肘も少し曲げた状態を保持しながら大きく後ろ回して円運動させるスイングです。テーマのインパクト前後で肘を打ちたい方向に走らせる運動が上写真の3~6番目です。

④最後に前項の①・②・③の回転運動を結合させて以下の写真のようにナイキマークスイングをイメージしながらスイングしましょう。



お陰様で今年還暦を向かえ、今回の連続写真のように、拇指球で地球力を貰い、膝に伝え、腰の遠心力を発生させ、体幹の捻り解きパワーで肘を強烈に走らせて、手首と薬指が捻りながらラケットが引っ張り出される運動連鎖的ゆるスイング打法が構築できました。力まず疲れず気持ち良く威力の有るボールを安定して返球できます。