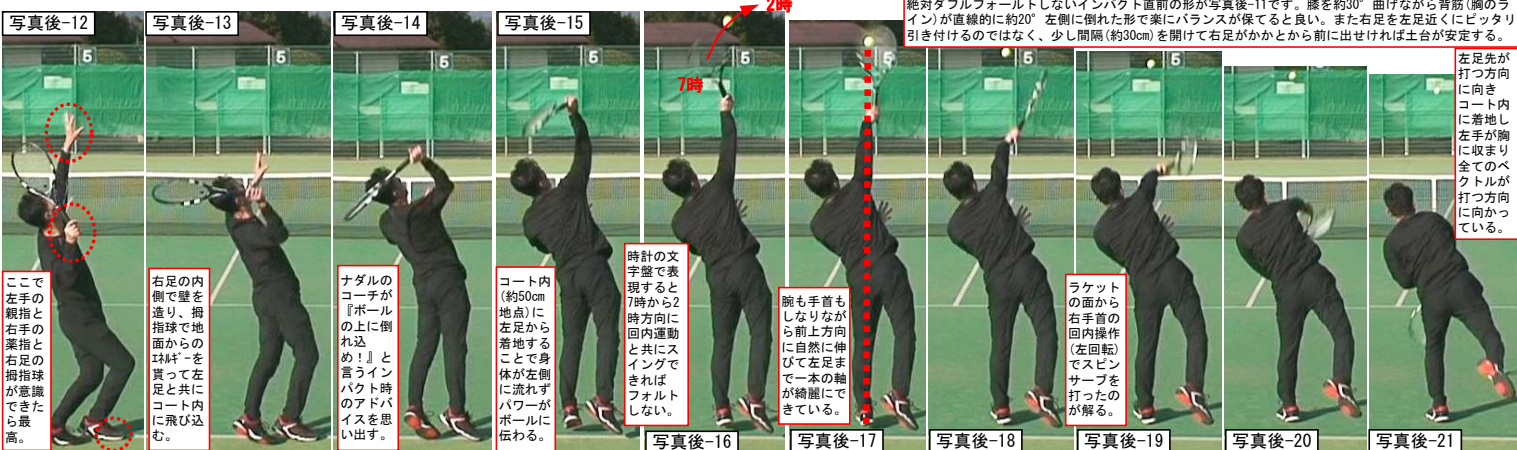
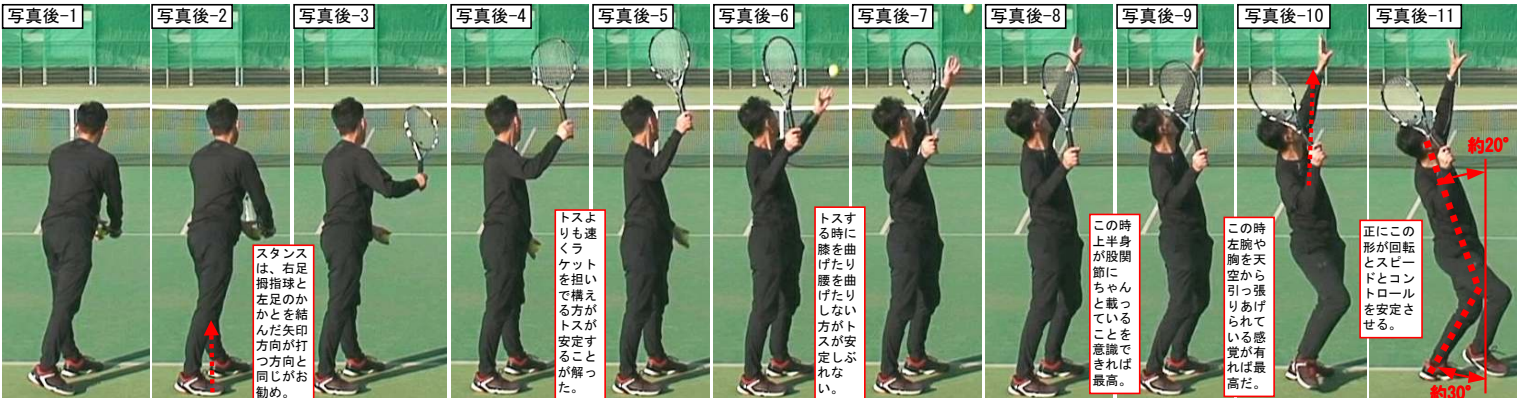


最もシンプルで、安定的で、ダブルフォルトしない、ゆるテニスの理想的なサーブを紹介しましょう。

世界のトップ選手(フェデラーやイズナー)でも1本のダブルフォルトが原因でサーブをブレイクされて負けることが有ります。いかに緊張したポイントでも自信を持って狙った箇所イメージ通りの軌道と回転とスピードでサーブを送ることができるかが最も大切です。その理想的なサーブを約35年かけて工夫して改善して拘って構築したのが以下の連続写真(ファーストでも無くセカンドでも無い、1.5のサーブ)です。このサーブの大きな特徴はラケットをトスする前に担いでセット(段取り)してから安定したトスで気持ち良く打てるサーブで、現在ではフランス女性選手(ガルシア)のサーブに近いタイプ(形)ですが他にも色んな理に叶ったコツが沢山含まれた現時点での最も理想のサーブだと確信しておりますので、ここにご紹介して説明いたします。



以上のように細かく沢山のコツを写真とコメントで紹介しましたが、纏めると大きく分けて4つの動作②の右手の構え(ラケットの担ぎ)、③の左手からのトス、④の両足で溜めて右足で蹴って左足着地でコート内に飛び込み、⑤インパクトからフォロースルー。このルーティーンを高くトスを上げて1つ1つをじっくり行ないながらタイミング良く、どの身体の箇所も力まぎず行なうのがゆるテニスサーブの理論です。最も大切なインパクトは、腕や膝や手首が伸びきった時に行なうのではなく、伸びながら(ジャンプして頂点に行きながら)インパクトを仕上げるのが安定する(ネットもしない、アウトもしない、ダブルフォルトしない)コツだと思います。

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