

ニューイヤー大会(ダブルスレッスン+親善試合)

2022年1月22日 台東リバーサイドスポーツセンター 体育館

主催 台東区テニス協会

協賛 **GODAI**



令和3年度のニューイヤー大会は、GODAI亀戸のご協力により、午前中は男子ダブルス、女子ダブルスのレッスン会を実施いたしました。

佐竹君仁支配人、津田真一ヘッドコーチ、有田凌コーチの3人で3コートを使用し、各コート6名から8名に対する90分間のレッスンが行われました。男子は、アプローチショットからローボレー、攻撃的強いボレーまでの流れ、粘り強くローボレーをつなぎ、チャンスボールが打てるような練習を重点的に行いました。

写真：女子ダブルスレッスン時の3人のコーチによるデモ

津田ヘッドコーチのローボレー



津田ヘッドコーチのローボレーの3枚の連続写真です（サービスラインの前の位置）。左から
[①構えた状態]→[②打った直後(ボールがラケットから離れていく瞬間)]→[③フィニッシュ]です。

(上から動画を撮影)

ローボレーでも、インパクトの時にヘッド(リスト)を前にだして強いボレーを打つように努める練習を重点的に指導して頂きました。(4階No1コート)

男女別々に90分間のレッスンを行いました。参加者全員が8分から10分程度のコーチとの濃密なレッスンの時間を持つことができました。今回、身につけた技術を実戦で発揮してくれますことを楽しみにしております！

[20220124YT]

強いローボレーを打つ！

ーインパクトの時にヘッド(リスト)を使うー

→[②打った直後(ボールがラケットから離れていった瞬間)] ヘッドが若干前に出ています。

→[③フィニッシュ]ヘッド・フェースがネットと並行になっています！(ヘッドがそのまま相手コートに向いていません。

❖決して手首をコックして打つではありません。

[注意] 今回、津田ヘッドコーチがレッスンをした対象者について

□この技術は、既にローボレーのフェースがある程度できており、更に上の技術を目指す人のためです。

まだできていない人が行くと、更にコントロールが効かなくなる可能性があります。

[確認ポイント]ボレーを構えているときに、左手でラケットのスロートの部分を持ち、右手はラケットを軽く持っていますか？

→インパクト時にグリップを強く握るということは、その前にはリラックスしているということですね。

→グリップを5本の指で握りますと、ラケットフェースとグリップの感覚が合致できません。手とラケットフェースの感覚は一体です。



2



3