



冬に鍛える！克服すべき課題は？

寒い日が続くこの頃ですが、落ち着いていろいろな課題に取り組める時期です。

自分のテニスを振り返り、来年度の目標を決め、何にどのように取り組むか決めて、寒さに負けずに練習に取り組みましょう。

2月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
3	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
7	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
10	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
14	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
17	土	横越総合体育館	13:00~17:00	←場所にご注意ください
21	水	小須戸体育館	16:00~19:00	
24	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
28	水	小須戸体育館	16:00~19:00	

2月の練習内容

●本年度からはじめた人

- ・フォアハンドのストローク練習
- ・バックハンドのストローク練習
- ・フットワークの基本練習
- ・前後・左右に動いてストローク練習
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ

●昨年度からやっている人

- ・ストロークの打ち込み練習
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ゲームを想定してのストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ
- ・サービス、レシーブ
- ・サーブレシーブからのラリー練習

今月の言葉

この一球は絶対無二の一球なり。されば心身を挙げて一打すべし。

この一球一打に技を磨き 体力を鍛え 精神力を養うべきなり。

この一打に今の自己を発揮すべし。これを庭球する心という。

わせ だいがくていきゅうぶ ふうだまさのすけ
早稲田大学庭球部OB 福田雅之助

ロビングをマスターしよう

ロビングはなぜ必要か？

ソフトテニスでは平面だけでなく立体的にテニスしなければ勝負には勝てない。立体的なテニスをするためにはロビングが必要不可欠なストロークとなる。

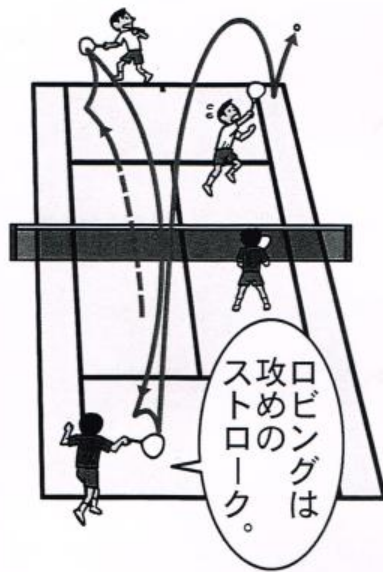
シュートボールを打つことも大事なことだが、ロビングをうまく使うことで、相手の様子を見て試合を進めることができたり、自分の中でゆとりを持てる部分ができることは大きい。



ロビングは“守り”か“攻め”か？

ロビングというとシュートボールが上手な選手からすると“守り”のストロークという印象があるかもしれないが、深くて大きいロビングを、ドライブ回転をかけて打つ方がより攻撃的な場合もある。

シュートボールを打つことも良いことだが、コンスタントに上位に食い込んでくる選手はロビングが上手なものである。



ロビングの種類

①受けるロビング

相手にシュートボールを打ち込まれたときやロビングを深く返されたときに、ベースラインを狙ってきちんと返すロビング

②つなぐロビング

相手後衛の前に上げて様子を見るロビング

③攻めるロビング

基本的には相手後衛のバック側に展開して攻撃するロビング

☞いずれにしても、ボールにドライブ回転をかけて打つこと。どんな状況でも相手コートのベースラインを目掛けて上げることが大切。

ロビングは「下半身」でコントロール

ボールの打球軌道を高くするためには腕やラケットで操作するのではなく、「下半身」でコントロールする。

ヒザを柔らかく曲げて“ため”を作り、伸ばしていくことでボールを持ち上げる。ヒザでボールを運ぶ感覚が重要。

ラケットの動きに合わせた体重移動と後ろ足のヒザの送りにより丁寧にインパクトし、両ヒザの伸ばす方向とスピードによりボールのコースと高さ、ボールのスピードをコントロールする。

