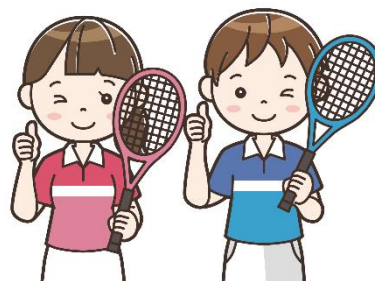




## 継続は力なり！来年度もテニスを続けて楽しもう！

今年度の教室もあと残すところ1か月となりました。  
4月にはそれぞれ進級して6年生の皆さんは中学生になると新しい友達もできて生活も変化すると思います。その生活の中にぜひテニスを取り入れて充実した楽しい生活を実現してください。スポーツを一緒にやった仲間はいつまでも友達でいられます。



5年生以下の皆さんもぜひ来年度もテニスを続けてください。  
日々の積み重ねが上達につながり、楽しくテニスができるようになるはずですよ。

### 3月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
2	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
6	水	地域学園体育館	16:00~19:00	
9	土	地域学園コート	13:00~17:00	←場所にご注意ください
13	水	地域学園体育館	16:00~19:00	
16	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
20	水	地域学園体育館	15:00~17:00	←時間にご注意ください
23	土	地域学園体育館	13:00~17:00	
27	水	地域学園体育館	16:00~19:00	
30	土	地域学園体育館	13:00~17:00	

### 3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

# 「ジャンピングスマッシュ」と「7：3ボレー」

「ジャンピングスマッシュ」と「7：3ボレー」をマスターしてポイントがとれるようになろう！

## ジャンピングスマッシュのフォーム

ジャンピングスマッシュの利点は

- ① タイミングがとりやすい
- ② 打球コースの範囲を広くとらえられる
- ③ 打球落下点にすばやく移動できる
- ④ インパクトに集中できる など

スマッシュとジャンピングスマッシュの大きく違うところは、フォロースルーです。ジャンピングスマッシュは、フォロースルーが左脇にくるのではなく、面を残したまま両足の間にすることが大切です。



- ① 左腕を伸ばして右腕を曲げながら待球姿勢をとる。



- ② 左足をあげ右足で跳んで左足で落ちる。



- ③ 跳んで体が一番高いところでスイングする。フィニッシュはラケット面が右足のつま先方向へ。

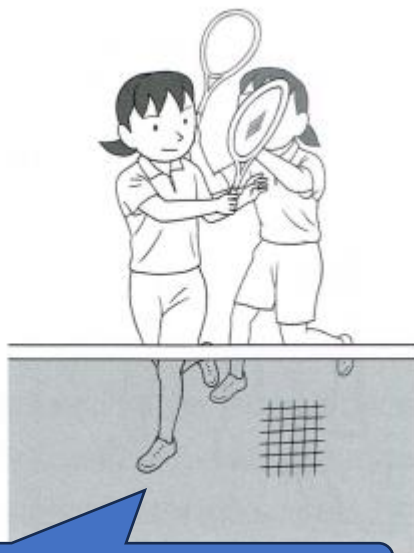
## 7：3ボレーのフォーム

7：3ボレーとは、ボレーの要素が7割、スマッシュの要素が3割の技術です。

スマッシュを予測して1歩下がったものの、自分の立っている位置よりも前にボールがきたときに使います。

下記4点を注意して練習するとミスを防ぐ効果があります。

- ① ボールの落下点に右足を持っていくイメージで、その足でタメを作る。
- ② ひじは体の前におき、インパクト時には少し上げ、打球してからひじを伸ばす。
- ③ ラケットはグリップが頭の右前上にくるくらいにおき、インパクト時までラケットに左手を添えておく。
- ④ 補助者のあげボールは1度ワンバウンドさせて、緩急・高低・左右どちらにボールがくるかわからない状態にし、選手はボールがあがってから動く。ワンバウンドさせたときに静止していることが大事。



ボレーの後、送り足をつけて前に進む