

ファーストサーブのポイント



- ①肩幅スタンスのクローズタンスで、膝を軽く曲げて構える。
- ②トスは腰から頭の高さまで手を押し上げ、頭の高さで手を離し、ボールを身長2倍の高さに押し上げる。
- ③トスのボールは、指先で軽くつまみ、手のひらをボールに向けて押し上げる。
- ④ラケットは、グリップエンドに小指がかかるように長くかかる握る。
- ⑤グリップは、イースタン（親指と人差指V字がラケット面と90度）
or イングリッシュ（親指と人差指V字がラケット面と45度）。
* ウェスタン（親指と人差指のV字がラケット面と同じ。ストローク時のグリップ）
- ⑥打点は、左軸足ラケット1本分前で、手とラケットが伸びた高さで、ラケット面から打点が見える位置。
- ⑦トスが上がり切ったら、左軸足に右足を寄せながら膝を曲げ背中を反り、パワーをためる。
- ⑧インパクト前までは、右肩が左肩より前にならないようする。
- ⑨インパクトは、右肘を高くして、肘・手首・ラケット順で、ラケットを力まずに振り切る。
- ⑩インパクト時は、ラケット面中央部ではなく、上部でボールをとらえる。
- ⑪インパクト後、親指を上には振り切れればスピン、親指を下には振り切れればリーバース、真直ぐならフラットサーブ。
- ⑫左軸足は最後まで動かさず、右足のけり（踵が上がる）で打線方向へ右膝を押し込む。