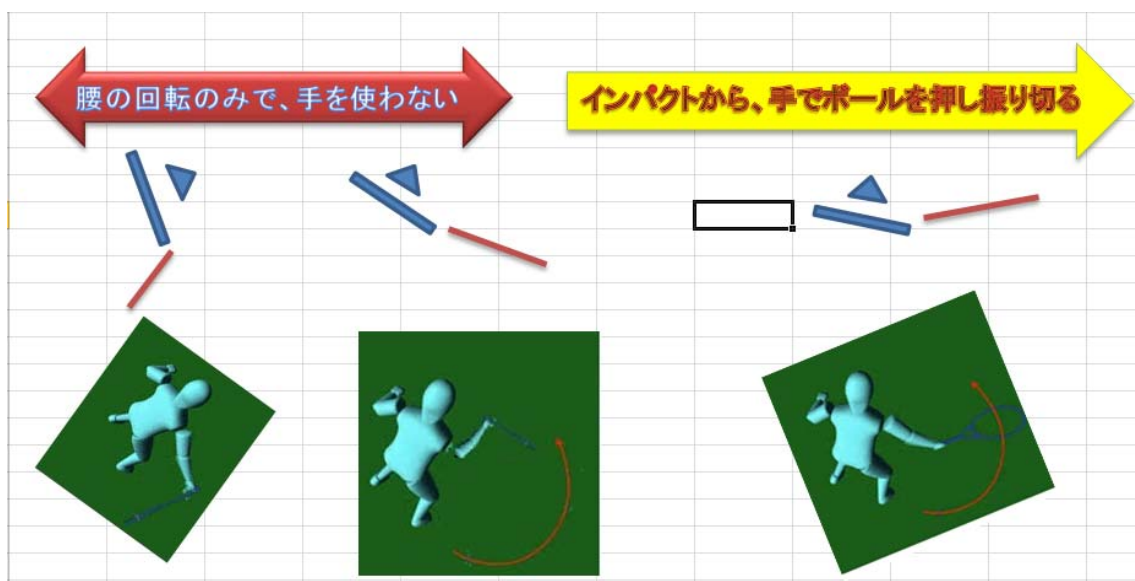
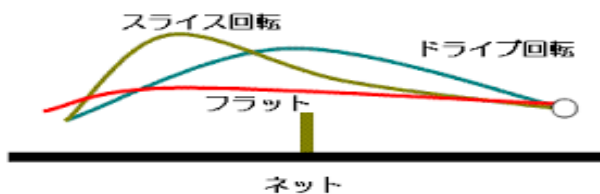


<ドライブ回転の打ち方>

3つの打ち方の内、アタック・パッシング・ロブ等で、最も使用する打ち方がドライブ回転です。

ボールに順回転をかけて、ネットを超えてからストンと落ちるのが理想です。そのためは、単にボールを下から擦り上げるのではなく、ラケットをフラット面でインパクトし、体重を乗せながら押し擦ることが重要です。



<ボールのインパクト前>

- ・手を使わないで、腰の回転（前足の回転を意識する）でラケットを回す。
- ・ヘソの方向は、相手側に対し横向きで構え、腰が回転してヘソが相手側に向く。
- ・肩・腕・グリップには、力をいれない。

<ボールのインパクトとフォロースルー>

- ・インパクトでグリップを強く握り、フラット面でラケット中心にボールを当てる。
- ・ボールを前に押しながら、徐々にラケットを上にかぶせて素早く振り切る。

