

【空振りを治す】

原因① 体とボール位置（打点）が近い。

対策 ラケットを持っていない前手で打点を掴む。

注) 前手は軽く肘を曲げ、掌をボールに向ける。

前手の位置は、前方45度・腰の高さで一定の距離間を保つ。

打点が低くなる時は、前進または腰を落として修正する。

打点が高くなる時は、バックステップで後進して修正する。

前手の方向が異なる時は、サイドステップで修正する。

原因② インパクト時にボールから目が離れる。

対策 ラケットのどの部分にボールが当たったかを確認する。

注) 体とボール位置が近いと、顔の動きが急となる。

腰高となると、顔とボール距離が大きくなる。

原因③ イレギュラー・カットボールに対応できない。

対策 体の力を抜いて手足間接を伸ばさず、やや内股で踵を軽く上げて待機する。

注) 細かいステップで打点を調整する。

難しいボールは、振り切るのではなく、ラケット面をボールに合わせる。

原因④ 早いサーブに対応できない。

対策 相手サーブ位置から打球ルートを読み、レシーブ位置を修正する。

注) 力任せに打ち返すのではなく、ラケット面をボール合わせる。

体に近すぎるボールは、ラケットを振り切らない。