

平成 30 年 4 月 30 日

外部コーチ 岩澤 基

### 強風での注意ポイント

強風が吹く時は、単に風向きを確認し、風下からは強め・風上からは弱めに打つことを意識するだけではダメです。



正解は、**体とボールの距離を同じにする**ことです。

多くの人は、体とボールの距離を同じすることを腕で調整しようとしています。そのため、いつもと違うスイング円で力加減が狂ったり、へっぴり腰での上下バラバラスイングで空振りしたり、ミスを連発します。

では、どのように調整するか？



ずっしりと構えて待つのではなく、**細かなステップ（足）**で距離調整をします。

さらに、ボールが弾んでから対応するのではなく、相手が打ったボールから弾む変化を予想します。

相手が風下で、カット・斜め回転・無回転（当てただけ）のボールは、弾んでからボールはどんどん前・横方向へ体から離れていきます。

逆に相手が風上の場合には、弾んでからどんどん後・横方向へ体に近づいていきます。

この理屈が分かれば、レーシブやペアレーシブでのポジションでの注意点も同じです。

細かなステップをするためには、構えた歩幅はいつもより狭く、膝を曲げて踵を上げ、グリップを持っていない手でラケットを抱え、小さく足踏みし続けることです。

風を敵にするのではなく、**体とボールの距離を同じ**にして、風を味方にしましょう。