

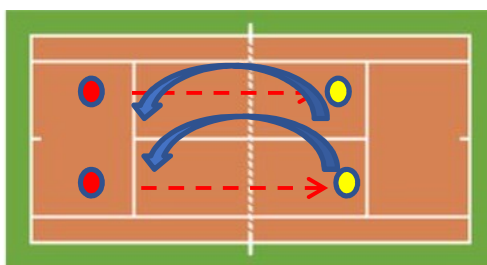
風上からの一本打ち練習方法 (2018. 8. 26 改訂版)

<練習目的>

基本的な一本打ち練習で、体重の乗ったきれいな順回転ボールを打っているかを明確に確認させる練習です。

<ボール送りの注意>

1コート2コースで行いますので、隣コースとの接触ないようにボールを送る。コーチまたは前衛が、ネットから離れた処からサービスライン辺りへボールを送る。ボールは、必ずスプリットステップをして基本の構え姿勢を取らせてから送る。一本打ちの目印は、ボール送り人の体中央に指示する。



<フォアの練習ポイント>

体をネットに対し直角となるように、後足のつま先と膝が後ろ足へ体重移動させながら開くことで、体を捻じりながらバックスイングをとる。

バックスイングは、肘よりも手首を上げてラケットヘッドを立てることで、ラケットを持っていない前肩が、ラケット持っている後肩よりも下がる。

バックスイングのトップ位置では、手首やグリップに力をいれない。

ラケットを持っていない手の平をワンバウンドのボールを掴む感じで向ける。

ラケットを持っていない手の平は、必ず前肩の高さより低くして、バウンドが高ければ後ろに下がり、バウンドが低ければ前に詰める。

スイングは、手で打つのではなく、捻じった体を腰回転で戻しながら前足に体重を移動させながら、インパクトと同時に、前に押し込む感じでグリップに力を入れる。

ボールを強く長く押すためには、肘が手首より下で先に回って来る脇締めとなり、インパクトの瞬間に突っ張りのような感覚で肘を伸ばし手首を押し込む。

フィニッシュで前膝を伸ばささず、腰の移動高さを上げなければ、ボールに体重が乗る。



ボールとラケット面が長く接していると、重たいきれいな順回転となり、ベースライン手前でストンと落ちる。



<バックの練習ポイント>

背中をネットに対し 45 度となるように、後足のつま先と膝が後ろ足へ体重移動させながら開くことで、体を捻じりながらバックスイングをとる。

バックスイングは、肘よりも手首を上げてラケットヘッドを立てることで、ラケットを持っている前肩が、ラケット持っていない後肩よりも下がる。

ラケットを持っていない手でラケットシャフトを引っ張り上げることも有効である。

バックスイングのトップ位置では、手首やグリップに力をいれない。

前肩越しでボールを見ながら、体の前（ラケット 2 本分位）で打点をつかむ。

インパクトは、肘が肩より上がらないようにし、グリップの親指を押し込むようにして、前足の拇指（親指付け根）を軸に体重を移動しながら回転し、腕を前に押し振りきる。

非力な人やスイングが安定しない人は、インパクトの瞬間に、ラケットを持っていない手の平で、ラケットを持っている肘の内側を押し韓国式バックは有効である。

ボールを強く長く押すためには、肘が手首より下で先に回って来て、インパクトの瞬間にバックボレーの感覚で肘を伸ばし手首を押し込む。

フィニッシュで前膝を伸ばささず、腰の移動高さを上げなければ、ボールに体重が乗る。



ボールとラケット面が長く接していると、重たいきれいな順回転となり、ベースライン手前でストンと落ちる。