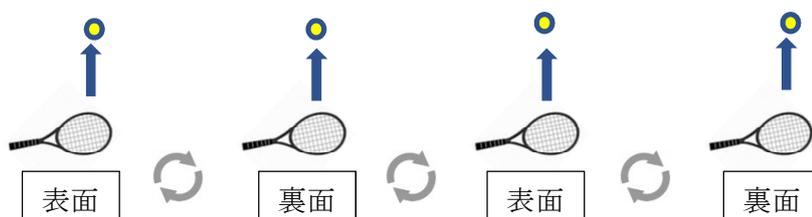


## ラケットコントロールの練習方法 (2018.8.18 改訂版)

初心者がボールをラケットで思い通り打つには、ラケットコントロール練習が必要です。ラケット面の合わせ方、ボールを押すための腕・肘・手首の使い方、セカンドサーブに繋がるボールを押す力配分等を練習します。

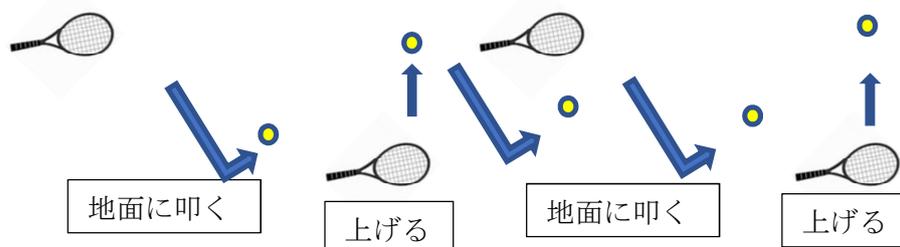
### <ラケット面を合わせる練習>

最初は、ラケット表面だけを使い、ボールをノーバウンドでお手玉し続けます。  
次に、ラケット表裏面を交互に使い、ボールをノーバウンドでお手玉し続けます。  
回数は、3→5→10 と増やしていきます。  
手だけで行うのではなく、体全体を柔らかく使うように行います。  
バランスが崩れた時は、ボールを高く上げさせ時間を稼ぐことも覚えさせて下さい。



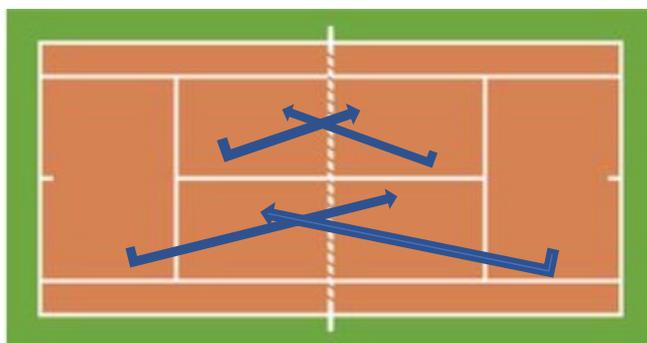
### <ラケット面を合わせと腕でボールを押す練習>

ラケット表面でボールを地面真下に叩き、跳ね返ってきたボールをラケット表面で上げ、ワンバウンドしたボールをラケット表面で地面真下に叩き、ボール上げを続けます。  
ボールを地面真下に上手く叩くには、肘・手首・ラケットの順で腕が振り下ろされます。腕の動きが上手くできない場合には、オーバースローでボールをゆっくりと投げさせると肘・手首の使い方が理解できると思います。  
次のステップは、2人組になって、交互に地面に叩きつけワンバウンドで相手にボールを送り、相手は手でボールを取ります。  
次のステップは、2人組になって、ボールを手で取らず、ラケットで交互に地面に叩きつけワンバウンドで相手にボールを送り続けます。



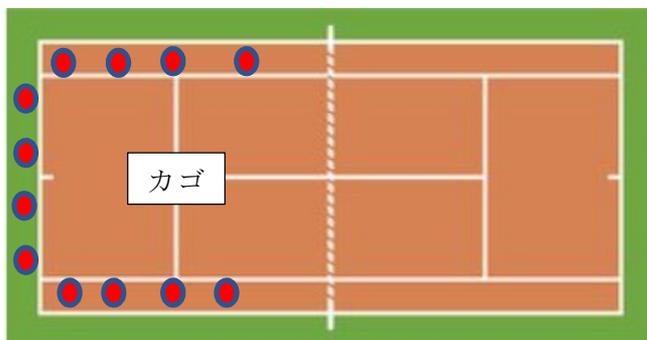
### <ワンバウンド叩きつけ練習>

ネット挟んで2人組となり、自分のコートにワンバウンドさせ相手にボールを送ります。最初は、サービスライン辺りから始め、徐々にベースラインの方へ離れていきます。慣れて来たら、ボールを手で取らずにラケットで打ち返します。(コート外でも練習可)ラケット振り下ろしが真直ぐでないかラケット面がボールと正対していないと、ボールの飛ぶ方向性がブレます。(1<sup>st</sup>-SV、スマッシュ練習にも応用可)ワンバッドしたボールが相手コートに入らない場合は、肘・手首の順が違っていたり、手だけで打っていたりしています。オーバースローでボールを投げるように軸足に体重の乗せ一歩前足を踏み出し、体全体でゆっくりとボールに体重をかけて打てれば、腕がしなり強いボールが打てます。イングリッシュグリップに持ち変えると、インパクトでリストがより利きます。



### <カゴ入れ練習>

目標数を決め、テニスカゴ2個並べ玉入れ要領でボールをカゴに入れる競争をさせます。ボールがカゴから飛び出ないようにするには、柔らかいボールを打つ必要があります。ボールの距離感を出すにはどうするか？柔らかいボールを打つにはどうするか？上手い人を真似ながら思考錯誤することが、2<sup>nd</sup>-SV 考え方の練習に繋がります。



<セカンドサーブ距離感の練習>

2人組になり、予めベースラインからサービスラインへの直線距離を歩幅で測ります。その直線距離で2人の間幅を決め、一方が目印となり、一方がセカンドサーブをします。練習場所は、コート内の場合には、コート線が目印とならない処としてください。目印の人は、ラケットを頭の前上に上げ、そこを狙いサーブします。セカンドサーブは斜め線で打つため、この直線距離のラケット位置が丁度良い距離です。10球程度でサーブを交代して、交互にサーブと目印を行います。ボールが目印に集まるようになったら、目印を見ずにサーブをします。この練習ポイントは、セカンドレシーブの距離感を体に覚え込ますことです。自分のサーブリズムが同じになれば、かなりの確率で目印にボールが集まります。

