

今年10万人を目指します！

テニスコーチに聞く 10分間続けるコツ

カンタンなようで難しい、10分間ボレーボレーを続けるコツを、レッスンの一環として取り入れているネオインドアテニススクール西新井のコーチに聞いた。

①まずはやる気！！

ボレーボレーを続けるための最初のポイントは「やる気！」です。「できるかなあ……」とか「無理だよ」などと思っていれば絶対にできません。とにかく「絶対に続けるぞ！」という気合が必要です。



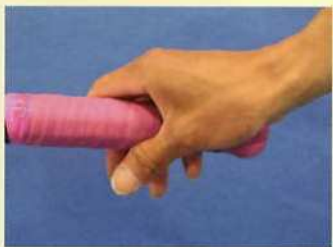
②ボール突きで感覚を養おう！

ボレーボレーは“決めるボレー”ではなく“続けるボレー”が技術的に必要です。続けるためにはハードヒットではなく、マイルドな当たりの感覚を身につけましょう。ボールを持って“ボンボン”とラケットで突いてみましょう。続けようとするすると自然とマイルドな当たりが身につきます。



POINT

リラックスしてラケットを握ろう



グリップをぎゅっと握ったり、身体に力が入ると、コントロールがうまくつきません。軽く持って、ボールが当たるときだけ少し握れば良いでしょう。

うまくいかない人はラケットを短く持って



ボレーがあまり得意ではない、という人はラケットを短く持つことをオススメします。手の感覚と面の感覚が近くなり、返しやすいくなります。

③ラケット面を少し上向きにして山なりのボールを打とう

自分が打つボールが、相手にとっても返しやすいボールでないと、10分間続けることはできません。ゆっくりした山なりのボールを相手の肩から腰くらいの高さに打ってあげることがベスト。ラケット面を上向きにしておくと、打ちやすいでしょう。



④打ったら戻す！



10分間も打つのですから、ボールがフォアにきてもバックにきても、すぐに対応しなくてはなりません。1回打ったらそのままボーっとしないで、ラケットを真ん中に戻してスプリットステップを。これでどんなボールでも素早く対応できます。

⑤最後は笑顔！

10分間……。これは短そうで結構長いものです。最後の8分、9分になってくると気持ちも身体も疲れてきます。そんなとき、あとひと踏ん張りをさせてくれるのは、パートナーとの笑顔です。名前を呼んだり「ハイ！」といったかけ声とともに10分間頑張りましょう！



あなたも10分間ボレーボレーに挑戦して「認定証」をゲットしよう！
チャレンジした団体や事業所は
テニスの日・HPの報告書を送って下さい！！

協力/NEOインドアテニス西新井 小林直樹、江口貴和両コーチ

A どうして「9月23日はテニスの日」なの？—正解は④

「秋分の日」を「テニスの日」と定めるにあたっては、語呂合わせの10月24日（テン・ニス）や10月の体育の日、ジャパンオープン最終日、全日本選手権最終日など様々な意見が出されましたが、制定準備会で十分討議を重ねた結果、まず、

- 当日が、多くの方が参加しやすい祝祭日であること。
- 北海道から九州・沖縄まで全国各地で同時に楽しくプレーする為に気候的に最適であること。

などを考慮に入れて「9月23日」を選びました。