



初めて応援Book



☆入門・ビギナークラス練習内容紹介☆ ※右利き用で表現しています。



フォアハンドストローク
身体の右側でワンバウンドで打つ動作です。



バックハンドストローク (ダブルハンド)
身体の左側でワンバウンドで打つ動作です。



バックハンドストローク (シングルハンド)
身体の左側でワンバウンドで打つ動作です。



スマッシュ
相手が打球した山なりのボールを頭上で打つ動作です。



サービス
左手でボールを上へ上げ、ノーバウンドで打つ動作です。
※ノーバウンドで下から上に打つアンダーサービスもあります。



フォアボレー
身体の右側でノーバウンドで打つ動作です。



バックボレー (ダブルハンド)
身体の左側でノーバウンドで打つ動作です。



バックボレー (シングルハンド)
身体の左側でノーバウンドで片手で打つ動作です。

フォアハンドストローク

握り方(フォアハンドイースタングリップ)	構え (レディーポジション)
 <p>親指と人差し指の間を図の位置へセットします。 左手でラケットを持ち、右手の手の平を打球面に 合わせグリップまで降ろし、「手の平で打つ」 感覚としてラケットを握ります。 人差し指と中指の間は軽くあけましょう！</p>	 <p>リラックスした状態で相手の打つタイミングに 合わせて軽くジャンプします。 ※スプリットステップ</p>

横向き (ターン)	準備 (セット)
 <p>右足を横に向け、体をひねって横向きになり ボールとの距離をあわせて動き始めます。</p>	 <p>ボールとの距離をあわせて、右足、左足の順番で 足を止め、ボールを打つ姿勢をつくります。</p>

打点 (インパクト)	打ち終わり (フォロースルー～フィニッシュ)
 <p>打球面を動かし、打ちたい方向に向けて いちばん力の入れやすいところ。 おおよそ左足のつま先の延長線上ぐらい。</p>	 <p>打ちたい方向にラケットを動かし続け、顔の斜め 上あたりでラケットを動かし終わります。 写真のようにバランスをとります。</p>

バックハンドストローク (片手)

握り方(バックハンドイースタングリップ)	構え (レディーポジション)
 <p>左手でラケットを目の高さにセットし、 写真のようにラケットを握ります。 人差し指と中指の間は軽くあけて握ります！</p>	 <p>リラックスした状態で相手の打つタイミングに 合わせて軽くジャンプします。 ※スプリットステップ</p>

反対側へ横向き (ターン) & グリップチェンジ	準備 (セット)
 <p>左足を横に向け、体をひねって横向きになり ボールとの距離をあわせて動き始めます。 グリップを強く握り締めず、左手でラケットを支え 横を向きながらバックハンドのグリップに握り替えます。</p>	 <p>ボールとの距離をあわせて、左足、右足の順番で 足を止め、ボールを打つ姿勢をつくります。 写真のように、両手でラケットを支え、 横向きで準備します。</p>

打点 (インパクト)	打ち終わり (フォロースルー～フィニッシュ)
 <p>ラケットを動かして、打ちたい方向へ 打球面を向けていちばん力の入れやすいところ。 右足のつま先の延長線上ぐらい。</p>	 <p>打ちたい方向にラケットを動かし続け顔の斜め 上あたりでラケットを動かし終わります。 写真のようにバランスをとります。</p>

バックハンドストローク (両手)

利き手(バックハンドイースタングリップ) 反対の手(フォアハンドイースタングリップ)	構え (レディーポジション)
 <p>親指と人差し指の間を図の位置へセットします。両手でラケットを握りますが、左手の手の平の感覚としてラケットを握ります。両方の手の間隔は空けずに持ちます。</p>	 <p>リラックスした状態で相手の打つタイミングに合わせて軽くジャンプします。 ※スプリットステップ</p>

利き手と反対側へ横向き (ターン) グリップチェンジ	準備 (セット)
 <p>左足を横に向け、体をひねって横向きになりボールとの距離をあわせて動き始めます。左手は左利きのフォアハンドの握りで右手はフォアハンドのグリップからバックハンドのグリップへ握り替えます。</p>	 <p>ボールとの距離をあわせて、左足、右足の順番で足を止め、ボールを打つ姿勢をつくります。</p>

打点 (インパクト)	打ち終わり (フォロースルー～フィニッシュ)
 <p>ラケットを動かして、打ちたい方向へ打球面を向けていちばん力の入れやすい所で打球。おおよそ前の足のつま先の延長線上ぐらい。</p>	 <p>打ちたい方向にボールを押し出すようにラケットを動かし続け、顔の斜め上あたりでラケットを動かし終わります。最後は正面向きでバランスをとります。</p>

スマッシュ

握り方(フォアハンドイースタングリップ)	構え (レディーポジション)
 <p>親指と人差し指の間を図の位置へセットします。左手でラケットを持ち、右手の手の平を打球面に合わせグリップまで降ろし、「手の平で打つ」感覚としてラケットを握ります。人差し指と中指の間は軽くあけましょう！</p>	 <p>リラックスした状態で相手の打つタイミングに合わせて軽くジャンプします。 ※スプリットステップ</p>

準備 (セット)	振り始め
 <p>構えから両手を上げていき、ラケットを写真のようにコンパクトにセットし、打球方向に対して横向きになります。</p>	 <p>横向きから正面向きになりながら、ラケットを振り上げて打球に向かいます。左手と右手を写真のように入れ替えていきます。</p>

打点 (インパクト)	打ち終わり (フォロースルー～フィニッシュ)
 <p>打ちたい方向へ打球面を下から上に動かしていちばん力の入れやすい所。打ちたい方向に向かって頭上より前、サービスより少し前でヒット。体は正面向き、手は打点に向かって伸ばし、写真のような姿勢になります。</p>	 <p>打点で打ちたい方向に向けたラケットをそのまま打ちたい方向に向けて動かし、反対側まで動かし続けます。</p>

サービス

握り方(フォアハンドイースタングリップ)	構え
 <p>親指と人差し指の間を図の位置へセットします。左手でラケットを持ち、右手の手の平を打球面に合わせグリップまで降ろし、「手の平で打つ」感覚としてラケットを握ります。人差し指と中指の間は軽くあけましょう！</p>	 <p>打ちたい方向に向かって横向きで左手でボールを持ち、持ったラケットを体の前に写真のように準備して構えます。右足は横向きで左足は少し前向きで立ち、両足のつま先を結んだ線の延長に打ちたい方向が来るように肩幅程度に両足を開いて立ちます。</p>

トスを上げる&準備	振り始め
 <p>構えから両手を下げていき、ラケットと左手で持ったボールをあげていきます。体の向きは横向きのままです。ラケットを持った手の肘と肩の高さが同じ高さになるようにしましょう！</p>	 <p>横向きから正面向きになりながら、ラケットを振り上げて打球に向かいます。左手と右手を写真のように入れ替えていきます。</p>

打点 (インパクト)	打ち終わり (フォロースルー〜フィニッシュ)
 <p>打ちたい方向へ打球面を下から上に動かしていちばん力の入れやすい所。打ちたい方向に向かって頭上より少し前、おでこの上あたりでヒット。体は正面向き、手は打点に向かって伸ばし、写真のような姿勢になります。</p>	 <p>打点で打ちたい方向に向けたラケットをそのまま打ちたい方向に向けて動かし、反対側まで動かし続けます。 ※打球後は体重移動し、右足が打球方向へ向かいます。</p>

フォアボレー

握り方(フォアハンドイースタングリップ)	構え (レディーポジション)
 <p>親指と人差し指の間を図の位置へセットします。左手でラケットを持ち、右手の手の平を打球面に合わせグリップまで降ろし、「手の平で打つ」感覚としてラケットを握ります。人差し指と中指の間は軽くあけましょう！</p>	 <p>相手に対し正面向きで、フォアハンドイースタングリップでラケットを握り、左手はスロートあたりを軽く持ちます。リラックスした状態で相手の打つタイミングに合わせて軽くジャンプします。 ※スプリットステップ</p>

横向き (ターン) & 打点へ準備 (セット)	打球 (ヒット)
 <p>右足を横、上体をやや横に向けラケットは顔の高さ打球面を打ちたい方向に向け斜め前に準備します。ボールの後ろに壁をつくるようなイメージで！ラケットは軽く握りましょう。左手は写真のようにバランスをとります。</p>	 <p>軽く握ったラケットを打球に合わせて握り、打ちたい方向に左足を打球のタイミングにあわせ踏み込んでいきます。</p>

バックボレー

握り方(バックハンドイースタングリップ)



左手でラケットを目の高さにセットし、写真のようにラケットを握ります。人差し指と中指の間は軽くあけて握ります！

構え(レディーポジション)



相手に対し正面向きで、フォアハンドイースタングリップでラケットを握り、片手の場合は左手はラケットのスロートあたりを軽く持ちます。リラックスした状態で相手の打つタイミングに合わせて軽くジャンプします。
※スプリットステップ

横向き(ターン) & 打点へ準備(両手セット)



左足を横に向け、左手でラケットを体の横に持っていきながら、右手はフォアハンドのグリップからバックハンドのグリップに握り替え、上体はやや横向きになります。写真のようにやや体を横向きにし、左手で打球方向に向けて構えます。

打球(両手ヒット)



軽く握ったラケットを打球に合わせて握り、打球方向に右足とタイミングを合わせ、踏み込んでいきます。

横向き(ターン) & 打点へ準備(片手セット)



左足を横に向け、左手でラケットを体の横に持っていきながら、右手はフォアハンドのグリップからバックハンドのグリップに握り替えを行い、上体はやや横向きになります。写真のようにやや体を横向きにし左手で打球方向に向けて構えます。

打球(片手ヒット)



軽く握ったラケットを打球に合わせて握り、打球方向に右足とタイミングを合わせ、踏み込んでいきます。左手は写真のようにバランスをとります。

テニスあれこれ♪



☆オールコート用はハード、カーペットコート用はオムニ、クレーコート用は砂入り人工芝、土のコート用です。

オールコート用(裏がなみなみ) ↓

