

# 基本プレーのポイント

作成 村中  
2012年3月

# グリップ

親指の第1関節を合せる位置を示す

セミウェスタン

ウェスタン

イースタンフォアハンド

フルウェスタン

セミコンチネンタル

エクストリームウェスタン

コンチネンタル

打球方向

・サービスとスマッシュはコンチネンタルグリップで

・薄いウェスタンは、脇を開けると面ができる  
・薄いウェスタンは、バックハンドストロークは打ちにくい

・厚いウェスタンは、脇を閉めると面ができる  
・厚いウェスタンは、高い打点で打ち込むストローク向き  
・厚いウェスタンは、ショートボールの処理には不向き  
・厚いウェスタンは、バックハンドストロークは楽にうてる。

## ストローク

- ・総ての球技は、如何に回転をかけるかがポイント
- ・ソフトテニスのストロークはドライブボールが基本  
(トップスピンをかける)
- ・待球姿勢は、野球の内野手の構え  
(膝を曲げて、腰を落とし、肩の力を抜くことにより、機敏な反応ができる。)
- ・ストロークは、一歩目が勝負
- ・自分の打ったボールに見惚れる暇なし。次の準備を迅速に
- ・軸足設定とため(テイクバック)を早く
- ・体重移動、踏込み、回転を使おう
- ・膝→腰→肩→肘→手首の順で、一本の鞭のようにタメたパワーをボールに伝える
- ・ラケットのグリップエンドからボールをとらえる

# サービス

## <ファーストサービス>

- ・グリップはコンチネンタルグリップで
- ・フラットサービスを覚えよう
- ・スライスサービスを覚えよう
- ・トスは打点より20cm上に、正確に
- ・大きくためて(スマッシュに比べで)
- ・肩、肘、手首の使い方は、ボール投げと同じ

## <セカンドサービス>

- ・確実に入れることを第1に
- ・バウンドしにくい回転をかけよう

アンダーカットサービスは、特にインドアで効果がある。武器の一つとして習得しておこう

## レシーブ

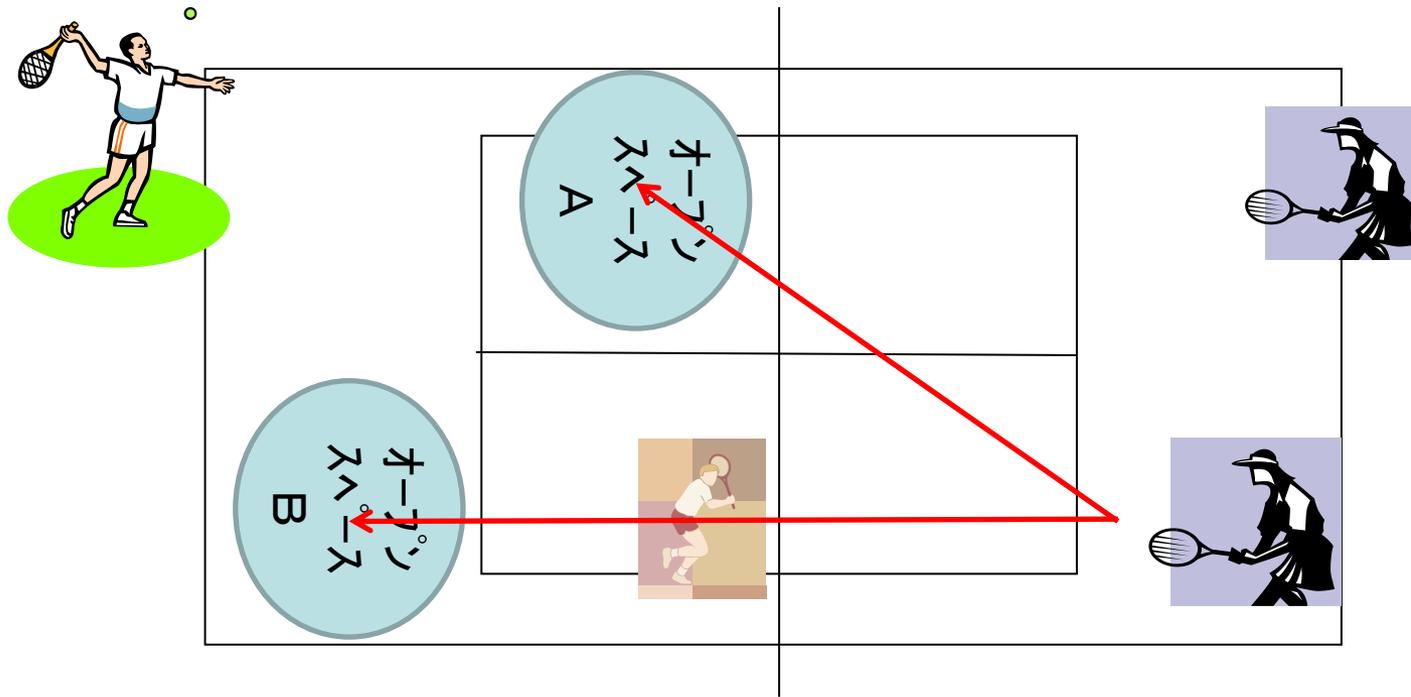
- ・ファーストサービスのレシーブは確実に、
- ・セカンドサービスのレシーブは積極的に

<前衛の場合>

- ・オープンスペースへレシーブしよう→次ページ参照

<後衛の場合>

- ・ファーストサービスに対しては、レシーブポジションを少し後ろにとり、前進して打つ
- ・セカンドサービスに関しては、センターよりのポジションをとり、フォアハンドで攻撃的なレシーブを



### <前衛のレシーブ>

ボレー、スマッシュが上手くても、レシーブミスをする前衛は使えない。

1. オープンスペースへの返球を意識すること。Aはツイスト、Bはロブ。
2. オープンスペースへ返球することはレシーブに限らない。セオリー。
3. オープンスペースへの返球は、決めに行くのではない。後援を走らせて打たせるといこと。
4. 前衛は、ポジションをとりやすい。

# 前衛のポジション

## <目安1>

- ・ネットから自分の身長後方
- ・サイドラインからベースラインの1/3の距離

1/3

1.8m 3.7m

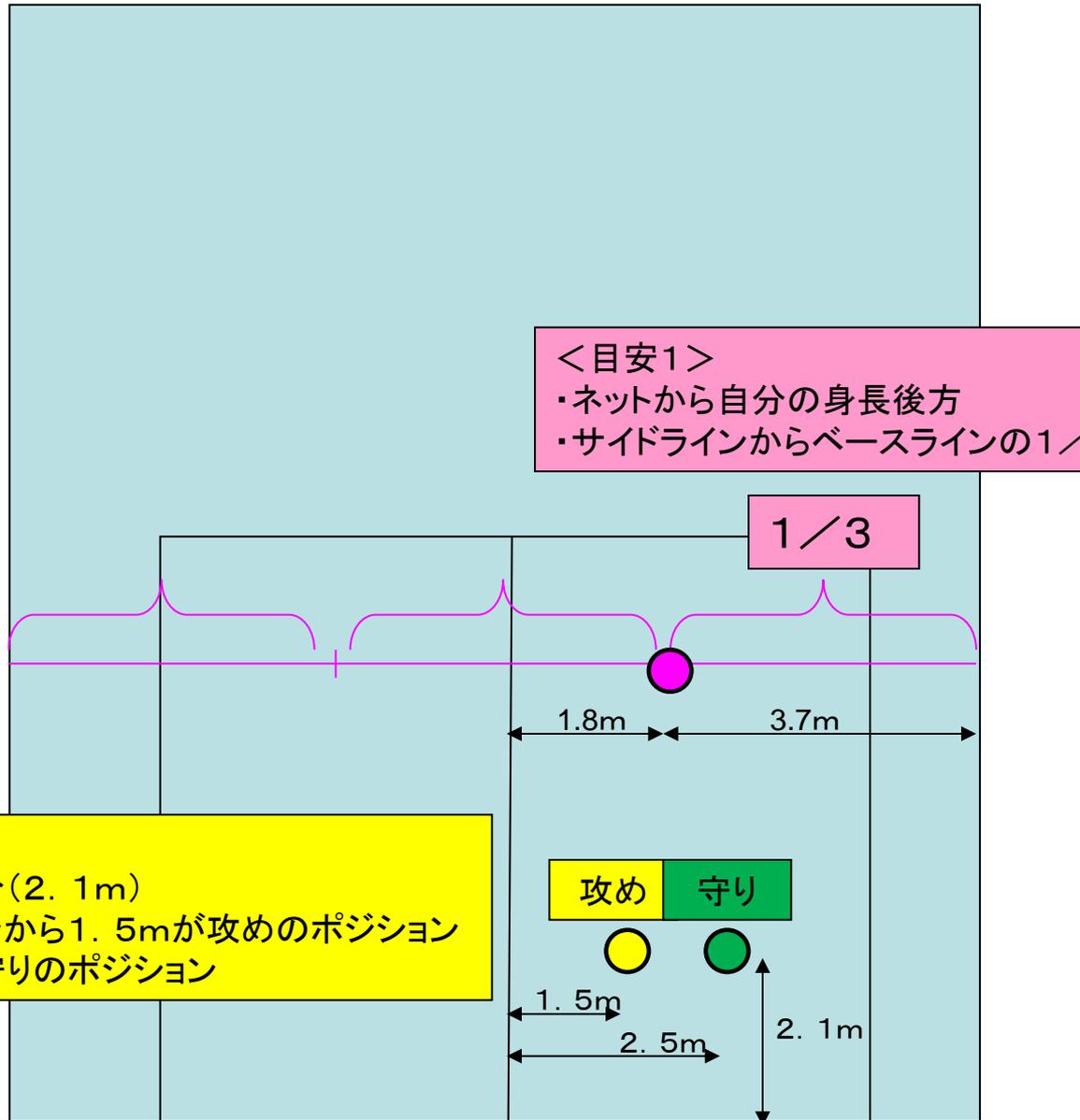
## <目安②>

- ・ネットからラケット3本分(2.1m)
- ・サービスセンターラインから1.5mが攻めのポジション
- ・更に1mサイド寄りが守りのポジション

攻め 守り

1.5m 2.5m 2.1m

ネット



## ボレー

- ・スタンスは肩幅、構えは、自然体でリラックス
- ・ラケットは、短めのグリップで、テイクバックは小さく、グリップは、ゆるく
- ・ボールを捕らえるときは、グリップを握る
- ・和太鼓の叩くイメージで
- ・守りのフォアボレーは、右足を踏込む
- ・ポーチボレーは、一歩目は小さく、2歩目は大きく

## スマッシュ

- ・グリップは、コンチネンタルグリップで
- ・ラケットを担ぐ
- ・左手をボールの上がっているところにかざす
- ・クロスステップで落下点へ移動
- ・自分が伸びきって、一番上のところで振る
- ・振ったら最後に右足のつま先を叩く
- ・ラケットを振り切ること