



### 初心者への注意と基礎的練習法 (最終回)

#### ネットプレーの基本練習法

ネットプレーの基本練習をするには、バドミントンのような打ち合いをすることである。ネットを挟んだ2人1組のプレーは、サービスラインとネットとの中間か、それより少しサービスラインに近い所に位置し、ボールを空中で打ち合う。ラケットのグリップはイングリシ・グリップがよい。その弾道はネットの上を頂点とする高い弧状で、できるだけ相手が返球しやすいようにゆるく打ち合うことが大切である。巧く打ち合うことができるようになったら、いくつ続か数えてみるがよい。10回以上往復するようになったらしめたものだ。お互いに、相手が打ち返しやすいうようにゆっくりとした球を打つこと。

練習しているときに気がつくであろうが、ゆるく柔らかく返球するためには、体全体を柔らかく(リラックス)し、とくに膝をゆるめて軽く曲げる動作で体全体の調子をとることである。膝が固くてはよいボールは返らない。膝が柔らかいバネの働きをして、腰から腕、それから手首、ラケットへと伝達された一連の動きで、デリケートなボレーの打ち方の基本的運動が会得される。

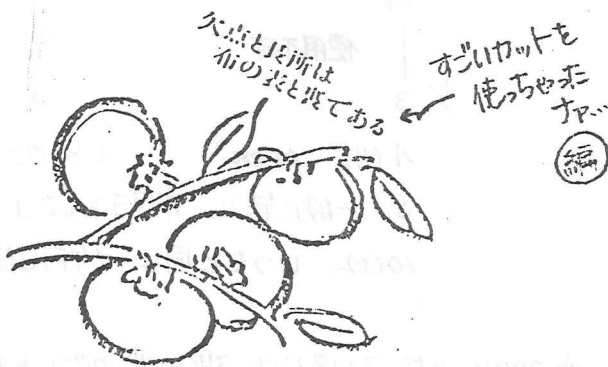
この練習は、両足はネットに対して平行に開き、立って行なうが、体の右側にきて1歩踏み出さないと打てないボールには、左足を前から踏み出して取り、左側にきたボールは、右足を体の前から踏み出して取り、体の中央にきたボールは、バックに回して取るようにする。踏み出さずに打てるボールは、膝を中心にした体の移動で打ち返す。1つのコートに、3組ぐらいが入って練習できる。コートが足りないときは、コート外でも、円陣を作ってもできる。

このゆるい打ち返しができたら、だんだんボールをネットに低く速くする打ち方にスピードアップしてゆくが、初心のものは、2人で速いボレーをするのはむづかしいから、相手から手でボールを投げてもらおうか、上手な人から打ってもらったほうがよい。

1人の先生に多数の生徒のときは、10人ぐらいのグループをつくり、1球ずつ打っては次の打者と交替して打つとよい。

相当できる人は、ベースラインからばかり打ってもらいよりも、2人でネットについて速いボレー戦の応酬の練習をするほうが実戦的で、体の動かし方、ラケット面の作り方などに習熟する。

一度も欠かさずここまで読み終えたあなたは  
石確実に中級です。ご愛読ありがとうございます。



ところで 会員の皆様

会費・納金

は、お済みですか?

未納の方は早く済ませて舌撃を  
かわませう。

### 私とテニス

東住クラブ 尾島光子

さかのぼること、ウン...10年前の中学時代。御下げ髪に真っ白いうエアー、下は夏冬関係なく、ピシッとアイロンのかかった固めのトレパンで決めていました。大学に入り、待望の硬式テニス部に入部、初めてスコート着用、足に引っ掛かりもなく自由に動かせ、こんな良い物は無いとばかり、1年中スコートで走り回っていました。他者より少し経験があったためか、1年の初めからNo.1(実質No.2)で試合に出され、ドキドキでした。理学部は1人しかいなかったの、ほとんどシングルスばかり、男子相手の練習でした。勤めに入って、クラブに入っていないのに、試合となると駆り出されていきました。民家のテニスクラブに所属していましたが、電車1時間ばかり、遠くはなれていきました。そして勤めをやめ、仕事を始めてからも、ますます遠くはなれてしまい、運動不足を感じつつも現状のまま。ある時、区の指導者講習会なんどがあり、恥もかく受講、余りの出来の良さ?に、初心者テニス講習会に入会したりもしました。それからずーっとラケットを握ることもなく、部屋のインテリアにならしてしまいました。結婚、引っ越し、父の死去等を行なえず、昨年、東住に来て同じ階段に住む早川さんより伺い、少し遅れの申しこみ。主人には反対され、内緒で1ヵ月程かかって、今年より入会許されました。しかし今では、「行って来てもいいよ」と気を使ってくれる程になりました。そこで、この紙面をお借りして、私のやさしい御主人様と市民テの思いやりのある皆様に、楽しくテニスをさせて頂ける感謝の意を表したく、書かせて頂きました。これからもテニスがずっと一っぴりできますことを願って.....

ありがとうございます。

### 編集後記

早いもので、もう師走。世間では忘年会、クリスマスパーティ、大騒ぎに...とどれらしき風が吹き始めましたか!私のカレンダーは、12月20日PM4:00でSTOP。何を総纏めて、卒業制作の提出期限!! 学生生活、2短いね..... 一度は川から男性nudeを描きたら...

今担当は 学生妻 でした...