

フォーティナーラブ

発行所:株式会社佐々テニス企画

編集人:佐々昌夫 撮影:小原拓也 他

プロコーチワンポイントレッスン

第15回:サービストスについて(佐枝 茂男)

今回は、初心者から上級者まで一度は悩んだ事があると思われる、サービストスの練習法について、いくつかご紹介します。



①気持ちが原因でトスがうまく上がらない場合

☆ルーティンワークを作る

(例) スtringを直す。ボールつきをってからサービスを打つ。

☆好きな選手をイメージして打つ

(例) 私の場合はフェデラーファンなので、髪をかき分け、ボールつきをってからサービスを打ちます。

②技術面が原因の場合



☆椅子に座って下半身が動かない状態にして、腕だけを使ってトスを行う (写真左)

☆手首が動いてしまう場合は、2個ボールを持ち、先の1つのボールだけを投げる (写真下)



③トスの目標が定まらない場合

☆友人・家族に手伝ってもらい、カゴにボールを投げ入れる (写真右)

☆独り身の場合は、壁に目標の高さを設定して投げる

(例) 私ほどの独り身の達人になると、壁に向かって話しかけるようになります。



いかがでしたか?是非お試し下さい。

～校長室～

テニスをやめないことが豊かな人生

フォーティナーラブの校長室を書き始め2年9ヶ月になりました。皆さんに長い間お読みいただき、ありがとうございました。

私がテニスを始めて、今年で丁度50年になります。高校1年生のテニス部で始めた練習は、とても厳しい毎日であったことが思い出されます。

しかし、テニスの面白さと、仲間との楽しさに、決してやめてしまおうとは思いませんでした。そしてテニスをやめずこうして続けてこられたことが、今でも週何回かテニスを楽しむ幸せで大切な私の健康生活習慣です。

そして又このことは、多くの皆さんにこの仕事を支えていただいているおかげだと深く感謝し、合わせて、私の思いである「**一人でも多くの方にこの素晴らしいテニスを!**」を目標に、1年365日頑張ってくれる我社のスタッフに感謝します。

最後になりますが、今回までのフォーティナーラブの情報が皆さんの豊かなテニスの参考になれば幸いです。

テニスをやめないことが多くの人と出会う豊かな人生です。

佐々 章

株式会社佐々テニス企画 代表取締役
日本プロテニス協会 前理事長
日本体育協会A級テニス教師
全米プロテニス協会認定プロ
健康運動指導士
大同工業大学 非常勤講師



夏のジュニア合宿報告

8月1日より二回に分けて実施しましたジュニア合宿、大きな怪我もなく無事に過ごすことができました。1泊2日の短期

合宿ではありますが、沢山の練習時間と同じテニス好きの仲間と過ごすことができた時間は貴重な体験ができたことと思います。私共の合宿では、**テニスというスポーツを通じて新しい友達との出会いや、集団行動**



など様々な体験、そして上達を感じて頂ける場所だと考えています。今後もより多くの子供たちに参加頂ける合宿を目指

してまいります。今回は、来年の2013年3月にA日程(3/27~3/28)、B日程(3/28~3/29)に春ジュニア合宿を行なう予定です。沢山のご参加を心待ちにしております。(田中一弘コーチ)

Shop News

秋のストリングキャンペーンの日程決定

テグ&滝の水: 9/22(土)~10/21(日)

302・P1・岡崎: 10/14(日)~11/18(日)

期間中は在庫・注文も含め30%OFFにて販売致します。是非この機会にご利用ください。

シューズキャンペーン

秋は新作シューズが目白押し!

YONEX.Princeから新作シューズが

発表になりました。どちらもソックスプレゼント!!

*数に限りがありますのでお早めにお買い求めください

