

ソフトテニス部

みなさん、こんにちは。休校期間が長く続いていますがいかがお過ごしでしょうか。毎日家庭学習を頑張っていると思いますが、体を少しでも動かし運動不足も解消していきましょう。感染拡大予防で複数でのトレーニングはできないので1人でもできるトレーニングを紹介します。



1. フォームの固定

スイングフォームを整えることはソフトテニスを行ううえでとても大切なことです。基本であるフォアハンドの素振りから練習しフォームを覚えていきましょう。素振りではスイングの構えからフォロースルーまでの一連の動作を意識して行うことが重要です。何も意識せず100回素振りをするよりも自分のスイングの構えやテイクバック、腰の使い方、ボールを打つ瞬間のラケットの面や向きなどの各動作を丁寧に意識しながら50回行いましょう。もし可能なら自分のフォームを動画などで記録してその都度確認しておくとも良いと思います！

2. トス練習

ソフトテニスの試合で相手に関係なく自分の打ちたいボールを自由に打てるのがサーブです。サーブをうまく打つためにはトスを自分の打ちやすい位置に確実に上げられることがとても大切です。普段の部活ではトスを練習する時間はあまりとれませんがこの機会に自宅でしっかり練習しておきましょう。テニスボールがもしなければ必要のなくなった紙など丸めるなどの工夫をして実践しましょう。



3. 体力づくり

家に長くいることで今までつけた体力や筋力が落ちてしまうと思います。少しでも体力や筋力を落とさないためにも筋トレや体幹トレーニングを行いましょう！ランニング等が難しい場合は筋トレのスピードをあげて心拍数を上げるなどの工夫を試してみましょう。

けがや事故のないように気をつけて運動してください。

またグラウンドでテニスができる日を楽しみにしています！