

# 新人戦に向けて！ ～自主練習をやっちゃえ！～ 2021. 8. 18

夏休みも、残りあと2週間です。宿題は終わっていますか？自主練習はしていますか？  
緊急事態宣言などで、騒がれていますが、感染症に負けず、元気に過ごしてください。  
そして夏休み明け、勉強もテニスも最高のスタートを切れるように準備をしておきましょう！

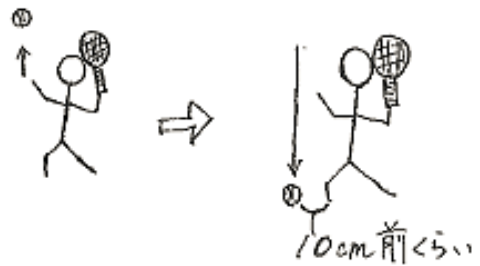
残り2週間、新人戦に向けて自主練強化週間にしよう！！

新人戦はいかに相手のコートに返せるか！が大切！！

## その1 サーブのトスを安定させる！

### 【トスのポイント】

- ・前に出している足の10cmくらい前にトスしたボールが落ちてくるように！
- ・ギュッと握らない！  
親指・人差し指、中指の3本で軽く持つくらい



## その2 ストロークのフォームを固めよう！

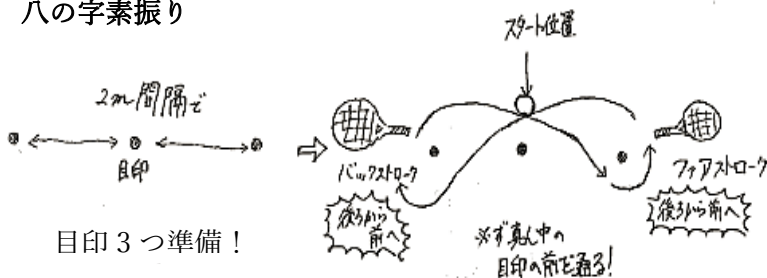
### 【ストローク練習】

- ・鏡を見ながら素振りや素振りを動画に撮ってもらう
- ・1・2・3のリズムで、フワッと着地からの素振り 10回×3セット
- ・八の字素振り 5往復×3セット

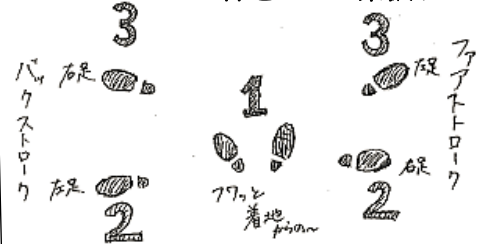
自分のフォームを確認しよう！

後ろから前へを意識して振ろう！

### 八の字素振り



### フワッと着地からの素振り



## その3 体幹を鍛えよう！

### 【クリーチャートレーニング】

- ・クモ (5回×3) ・クラゲ (5回×3) ・ワニ (10m×2) ・ワニバック (10m×2)
- ・イモムシ (5回×3) ・イヌ (10m×2)

### 【神経系トレーニング】

- ・部活でやったものを、やっておこう！

### 【目力強化トレーニング】

- ・1～25まで順番に触っていく

## その4 テニスの試合を観よう！

URL: <https://youtu.be/6hzWsvfnXk>

8/18に行われた全国中学校体育大会の準決・決勝の動画がYoutubeに上がっているよ！