

皆さんこんにちは

5月ですよろ

私事ですが、5月10日

娘が1歳になりました

この間産まれた気が

しますが早いものでもう

1年が経ちます

父親として、仕事も家庭も

しっかりしなくちゃ

入れて頑張ります

ブログでたまに、娘をのせて

るので是非クニタク

ホームページからブログも

ご覧になって下さい

今月の本間新聞では

ロングサーブの出し方

というのをテーマに書いて

きました

さあ、今月も元気に

頑張るぞ

ロングサーブを出そう



ロングサーブは、コース・スピードが少しでもあまくなると、相手にとってチャンスになってしまう。相手もビックリさせる様な、スピードの早いロングサーブを出す為のポイントを紹介します。

①トスに合わせ、微調整して体の近くで打球する。

ミートの精度を高める為に必要です。体の近くで打球する事によって、力も加わりやすく、スピードが出やすい。

②インパクトの時、手首の角度を固定する。

台への入射角度を一定にするのと、狙ったコースに逆球する為に必要。手首を使いすぎると、コースがずれたり、スピードが落ちやすい。

③右足から左足へ体重移動・左足を下に踏み込む。

威力を出す為には、左足を下に踏み込む。スピードを出したいので、右足から左足への体重移動も忘れずに。

④ミスをおそれず、思いきって出すべし。



⑤自分なりのリズムをつくる。
かまえてから打球するまでのルーティンが大事。1、2、3、4など、なんでも良いので、自分なりにリズムをとってタイミング良く出す事が大事。

*サーブは、くり返しの練習が必要。やればやっただけ上手になります。時間をサクレマサーブ練習をして、スピードサーブをマスターしましょう。