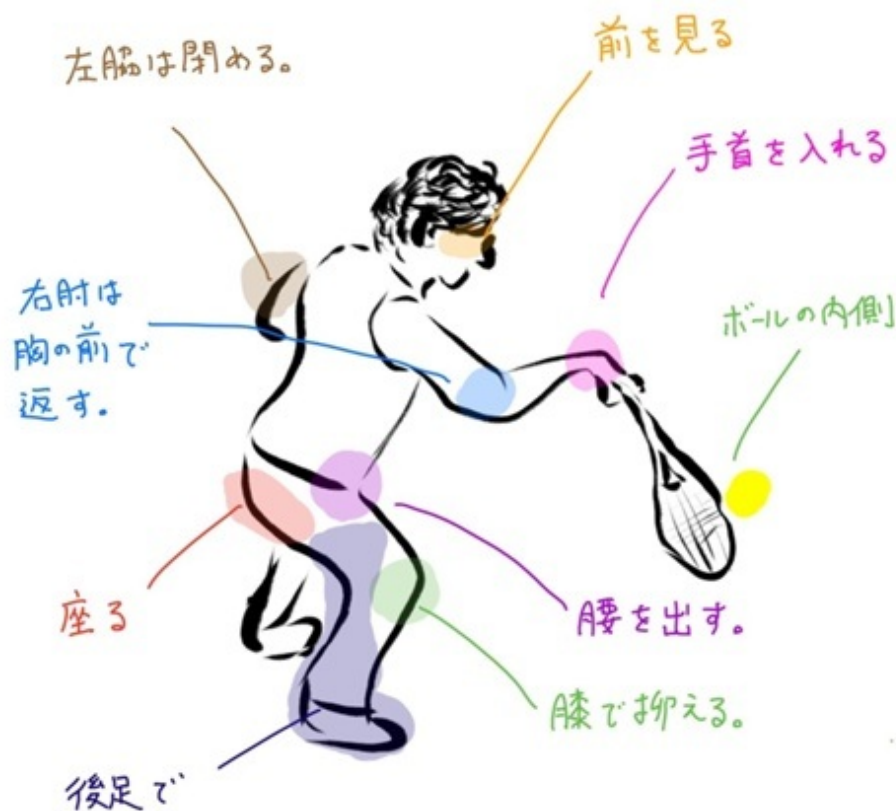


Letter d'amour

6

2016年6月 創刊号
レトル ダムール



お知らせ

- ①6月8日水曜日から、インドアのショットクラスが復活します。
時間は14時から15時半までの90分です。振替、追加とご利用できます。
担当は小林です。

レッスン内容は、外でやっていることの、ショットの復習練習です。
地味な反復練習ではありますが、ご参加ください。

- ②6月9日木曜日から、新たにトーナメントフレッシュが増設されます。
時間は9時からで、担当は大野コーチです。

お願い

大会のシーズンに入りました。小さな大会でも関西レディースのような大きな大会でも結果は教えていただければ嬉しいです。

良い結果は、本誌にて紹介させていただきます。

負けたらコーチの責任、勝てば生徒さんのがんばりな訳ですから、気がねなくお知らせください。

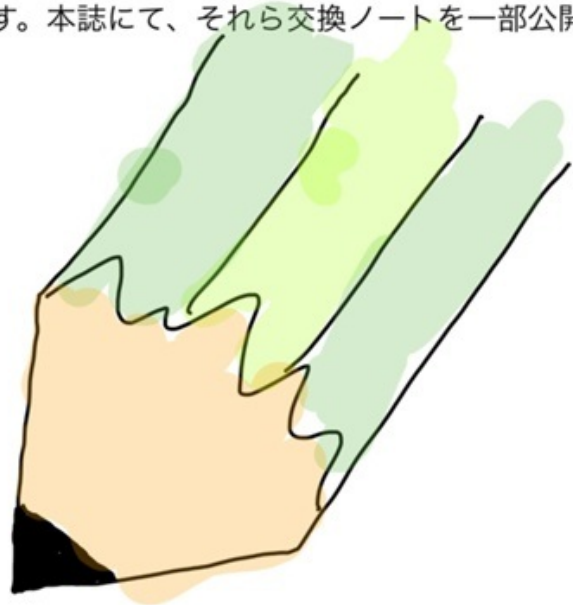
夏のこと

8月5日から8月15日まで通常スクール休校日となっております。この日の中で、また練習会や特別レッスンのような企画を考えております。何か「こんなんしてほしい」とか、「他でこんな楽しいイベントしてるよ」みたいなことありましたら、遠慮なく教えてください。

叶えないかもしれませんが...

Lesson Note

レディーストーナメントのレッスン内容は、担当各自に任せています。マニュアルのようなものは存在しません。ただ、小林、大野、山川の3人と、六甲アイランドの澤田コーチと一緒にレッスンノートを交換したり、オンコートでドリル実験や検証をしています。そういったベースを基に、各自それぞれ自由なレッスンをしています。本誌にて、それら交換ノートの一部公開していきます。



ネットと距離をみてみる



ネットの高さが自分の身長より高い場合は、ネットを見えるように、ネットと距離をみてみる。ネットの高さが自分の身長より低い場合は、ネットを見えないように、ネットと距離をみてみる。

打ち方は

左の膝を伸ばす
左の腕を伸ばす
右の外股

傾斜(足)を
決める



ネットの高さが自分の身長より高い場合は、ネットを見えるように、ネットと距離をみてみる。

ネットの高さが自分の身長より低い場合は、ネットを見えないように、ネットと距離をみてみる。



打ち方



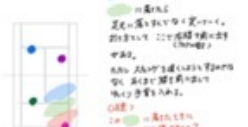
ネットの高さが自分の身長より高い場合は、ネットを見えるように、ネットと距離をみてみる。



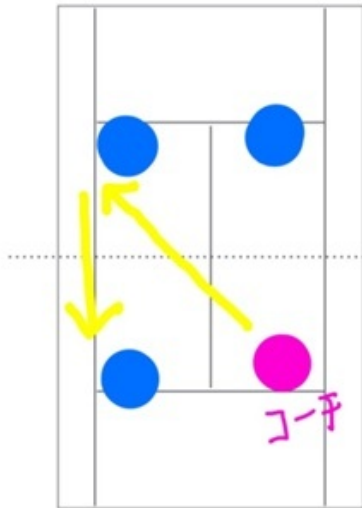
ネットの高さが自分の身長より高い場合は、ネットを見えるように、ネットと距離をみてみる。



ネットの高さが自分の身長より低い場合は、ネットを見えないように、ネットと距離をみてみる。



ボールの内側への入り方 (外へ逃げていく軌道)



チョウチョ練習でコーチからの約束
なら 内側に入ってストレート展開
できるようになってきた。

でも

オープンドリルやゲームの流れ
からは それができていない。

なぜか

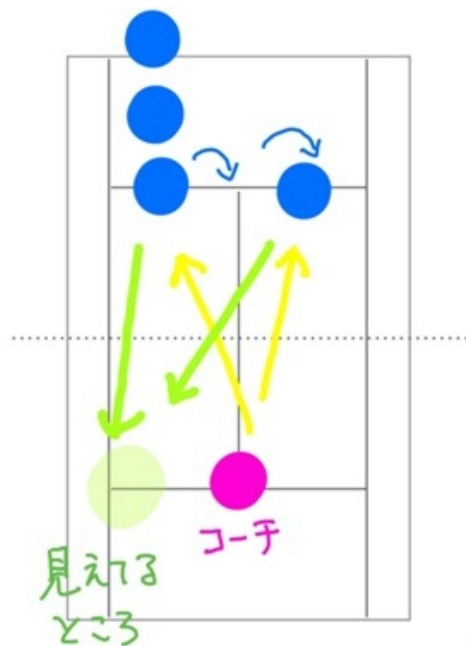
ボールの見方が悪いから
だから 内側に入れない。

それで

- ネットの高さが気になる 前で手が出てしまう。
- ちゃんと内側に入ってストレート打ってないから
ネットミスが多くなり、それを注意したら
相手の打ちやすい高さで打たれてしまう。
- 次が動けない。自分もペアも。

だから こんな練習からやってみた。

ボレーの回り込み練習 (フォアもバックも)



この練習でやってほしくない
説明したのは

① 引き足 (後足を)

② お尻を引く形

要するに

後足でボールの内側を見ることを
伝えたかった。

つまり



左肩はどかす

自分のボディに入ってくるなら
『テイク歩み』つま先が外

逃げていく軌道の
ボールの内側

まだ
手首は入れない

ターゲットを見に行く。

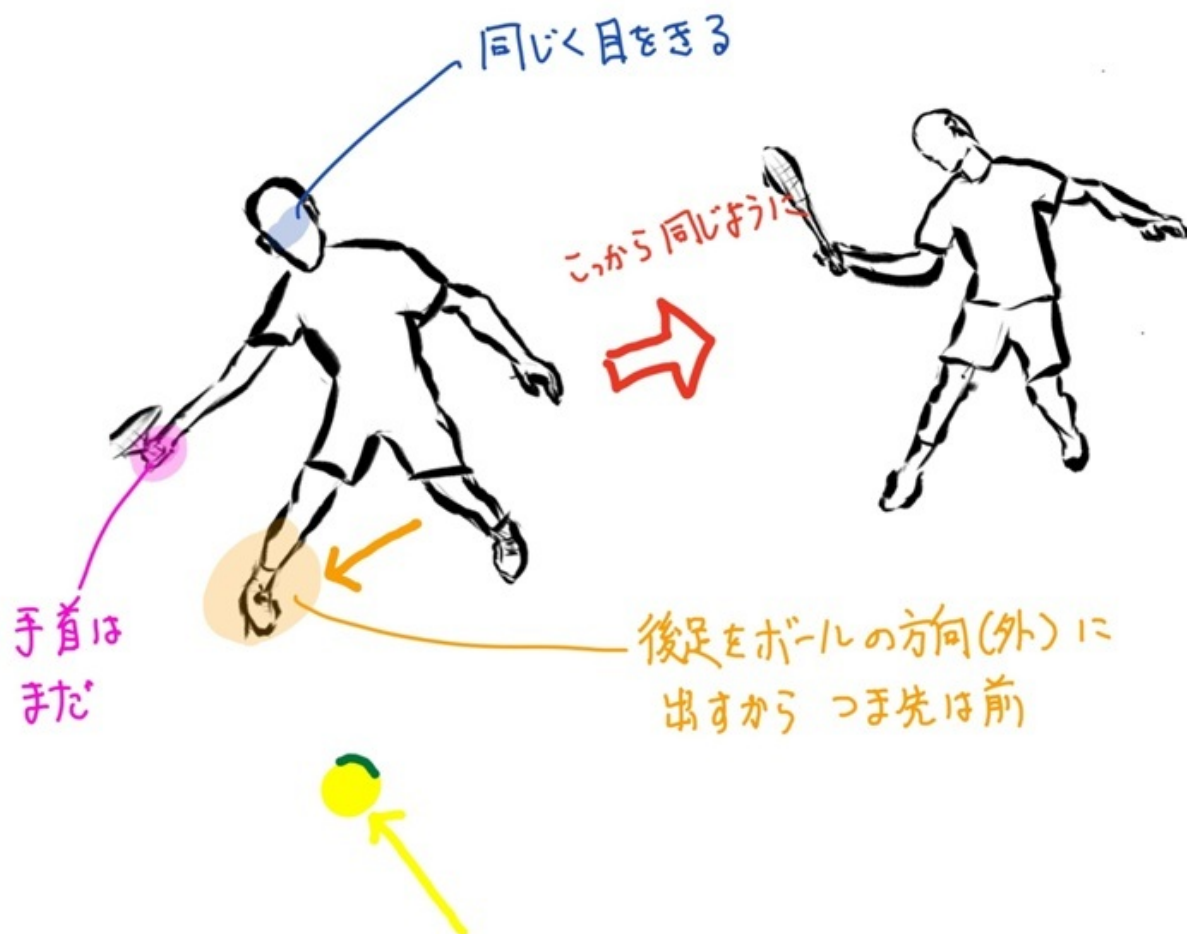
目のきり返し

前足をどかして
軸道の内側へ

こっから
手首を
入れていく

この練習でターゲットが見える方へ打つ
がわかる

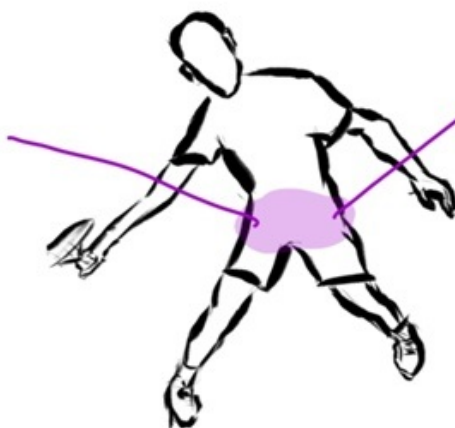
ここから 実際に 逃げるボールの軌道で練習してみる。



そこで
この入り方でタイプがあることを説明した。

オープン型

ここをターンしなくても
目がきれるタイプ



クローズ型

ここをターンしないと
目がきれないタイプ

雁行からのアプローチショット

今年の春は けっこうな時間をかけて 外に逃げていくボールの対応、ボールの見方、打ち方をやってきた。

この続きとして 雁行から 対雁行 へのアプローチショットへと入っていく。

まず そのアプローチショットを 2つに分ける。

A 小さなショートボール と 大きなショートボール B

まず A で練習



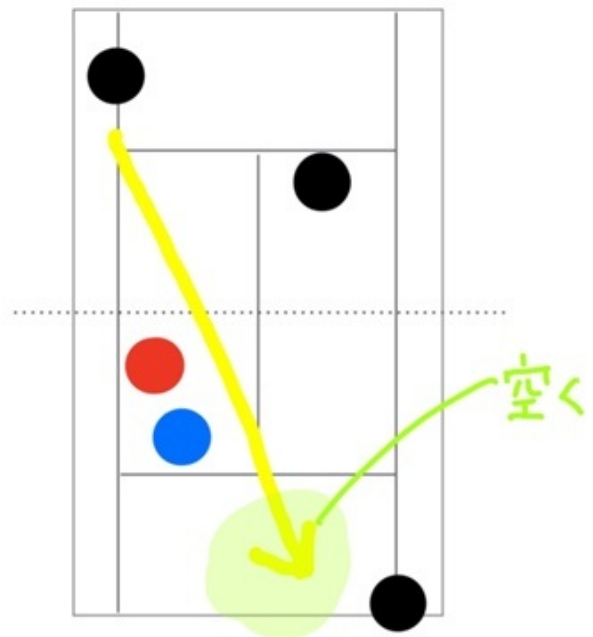
考え方として

Bの場合

しっかりと 入り込んで 打てる
状況 になれば ● の位置で
相手前衛は ストレートの一点張り
もしくは

● の位置に 恐くて 下がり
ディフェンシブに ストレートを待つ

ちなみに Bの場合の打ち方は
難しいから 後で



Aの場合

打ちにいったら 絶対にダメ

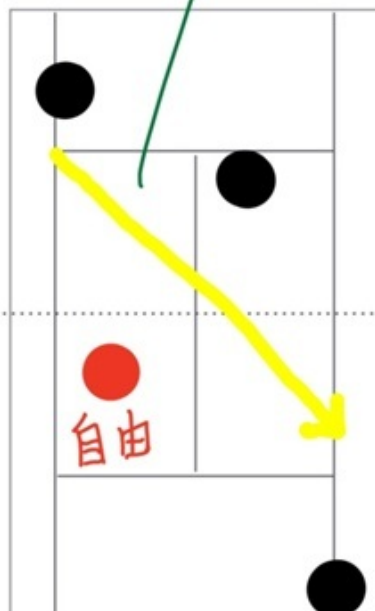
打ちに行くとは

- ① ヘッドを回して打つ
- ② 前足をしっかり踏み込む
- ③ テイクバックして 前の肩を入れる

なぜか

相手前衛に牽制がなく
どこに打っても ポーチを含め
動かれて 打たれるから

サイドしか打つとこなくなる
でも相手後衛にも待たれてる。



そこで

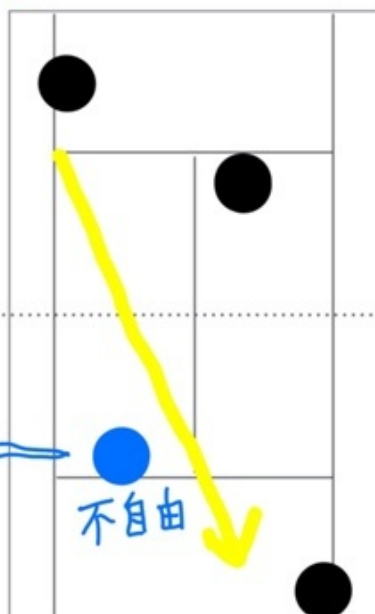
打ち方として

- ① 後足から (後足が前)
- ② テイクアップ° (ラケット引かない)
- ③ ボールの内側 (前が見える)
(ボールがスベる)

打ち方の捕捉として

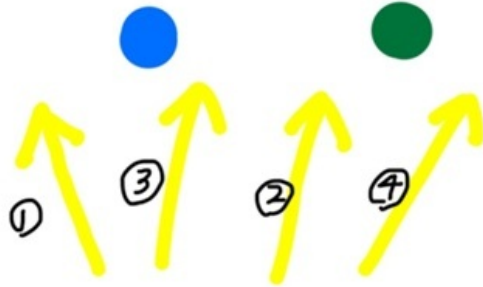
- ・ ストレートロブの牽制球が打てる
- ・ これでセンターに狙わせる人だけと
本当はボディ (打ち方のために)

三種の神器



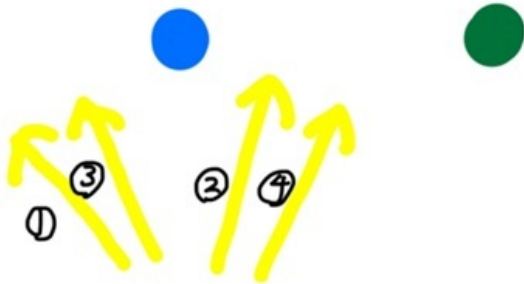
ターゲットを絞る難しさ

頭ではわかってるんだけどね。



●と●に交互 順番に配球しても意味ない。

だから



こうやって ● にターゲット絞ればいい。

けど 現実のダブルスは ころは ならない。

理想通りにならない理由 Ⅷ

- にターゲット絞ろうとしても ペアの ● が助けにくる。

理想通りに ならない理由 Ⅸ

- にターゲット絞ろうか ● であろうか
右に采たら左、左に采たら右 みたいに
空いたところは すぐ リカバー してくる。
下手すると それで 予測されてカウンター を食らう。

理想通りに ならない理由 Ⅹ

- コントロールするのが テニスは とても 難しいから
上手い人たちは そこに コントロールされないような
速さや 角度、高さ に コントロール してくる。
(緩さ)

このろっを理想通りに 近づけるために

後足 で **待っ** が 重要なんだ。

大会情報 ①



女子ダブルス戦 (6ゲーム先取 ノーアドバンテージ)

テニス好きな女性が集まって交流できる試合を目指しています。
試合経験が少ない方でも、安心して楽しめるよう、段階別で募集!!
試合に参加して、テニス好き【fan】と楽しみましょう♪

高校生以下、テニスコーチ経験者は参加できません。ごめんなさい。

おすすめポイント★

各ペア4試合を予定しています!!

たくさん試合が出来るのがgood★

D級は2回優勝したらC級のみにしか出られません!!

試合経験少ない方は、まずD級から★ ※他大会でC級出場の方も本大会のD級に入る場合があります。

入賞未経験の方でもチャンス?!

年間8大会出場の方の中から抽選で素敵な商品プレゼント!!

たくさん出ましょう★

参加大会当日に、次大会予約で300円OFF!!

継続して参加するとお得★

ダンロップテニススクールの生徒さんは特別価格!!

スクールと試合でメキメキ上達★

2016年度 大会会場と日程 大会要項はこちら→

★大会要項★

会場	級	5月		6月		7月	
六甲アイランド テニスクエア 078-857-3266	C級	24 (火) 5/17 ㊞切		21 (火) 6/14 ㊞切		19 (火) 7/12 ㊞切	
	D級	10 (火) 5/2 ㊞切	24 (火) 5/17 ㊞切	7 (火) 5/31 ㊞切	21 (火) 6/14 ㊞切	5 (火) 6/28 ㊞切	19 (火) 7/12 ㊞切

お申込・お問い合わせ

大会ホットライン 070-1218-8875

平日 9:00~18:00

※お電話に出られない場合があります。
その際は折り返しご連絡致します。



大会情報 ②

大会の参加経験がなかったり、少ない方には挑戦しやすい大会です。とてもいい経験になりますよ。

DE級・初級レディース大会(日程：2016年6月14日(火)・9月20日(火))

2016年04月09日

イベント



日程	6月14日(火)・9月20日(火) ※各大会予備日なし ※雨天時は集合1時間前に開催の有無をお問い合わせ下さい
参加資格	コープこうべ組合員の方 組合員番号を必ずご記入下さい
クラス	初級・DE級の方で、初めて試合に出る方、試合経験の少ない方 ※初級で優勝された方は以降はDE級でエントリーして下さい ※各C級大会に出場経験のある方は参加できません ※以前DE級で優勝された方はペアを変更してエントリーして下さい ※学生同士のペアは参加できません ※エントリークラスは自己申告となります ※各クラスとも、6ペア以上のエントリーで試合成立とさせていただきます ※1週間前に各クラス共、6ペア以上のエントリーがない場合は中止とさせていただきます
集合時間	初級 9時30分集合 DE級 10時30分集合 ※集合時間に変更ある場合は連絡させていただきます
参加料	1ペア 3300円 (試合当日お支払下さい) ※キャンセル料は前日まで無料、当日のみ半額いただきます(試合成立の場合のみ)
申込方法	電話にてご予約のうえ、以下の申込書に必要事項、エントリー№を記入して、FAXでお申込み下さい 電話番号：0797-23-2932 FAX番号：0797-23-6380 → 申込書(PDF形式)をダウンロード
ドロー	当日抽選 当日ペア変更可能 最低3試合できます

駐車場に限りがありますので乗り合わせてお越し下さい(1ペア1台)



編集後記

これまで、芦屋シーサイドテニスのレディーストーナメントクラスは、担当コーチが基本的に小林1人でやってきました。それが今春より魚崎浜トーナメントクラスの皆様のご参加と、担当コーチの移動に伴い、コーチにとっても、生徒さんにとっても愉快的仲間たちが増えることになりました。そこで、新たな仲間が増えた記念にトーナメントクラス専用の月刊誌を創刊しました。

名前は『レトル・ダムール』です。フランス語でラブレターという意味です。小林、大野、山川という3人と六甲アイランドの澤田コーチをはじめ、テニスをこよなく愛する個性的なコーチたちの愛のこもったメッセージです。

レッスン後にお茶でも飲みながら、ゆっくり読んでいただければ幸いです。



2016年5月25日

前足は

絶対に

スベらない

手首が入らないから

後足で必ず

待つ



昔 師匠によく言われた言葉