

## 2月18日 強化練習 ～つつじが丘テニスコート～

今回は、長尾プロ・奥プロに来て頂き強化練習を行いました。  
練習メニュー後に、長尾プロ・奥プロそれぞれ感じたこと、選手の今後に向けて一言頂きました。

### ■テーマ

イメージミス無くし、ショット確立を上げる。

### ■内容

#### 【球出し】

(左右・スパニッシュ・ボレー&スマッシュ)

#### 【2対1】

- ・1がストレート 2がクロス
- ・1がクロス 2がストレート
- ・1がバックの打ち分け
- ・1がフォアの打ち分け
- ・1が常にフォアの回り込み

#### 【ポイント練習】

- ・フォアクロスからフリー
- ・バッククロスからフリー

2種目とも7点先取

### ■評価

長尾「球出し練習に関しては、ボールに上手く入りミート率も高くショットを打てている。ラリー練習になると、お互いにスピードも弾道も1球毎に変わるので、ボールへの入り方が難しい分ミスヒットが増えて、アンフォーストエラーに繋がっていると思います。」

奥「選手みんなは真面目に取り組み、各コーチの言う事をしっかり聞き入れ、練習に励んでいました。その場で効果が現れた選手もいれば現れない選手もいましたが、効果的な練習内容になった事は間違いないと思います。」

### ■選手に向けて一言

長尾「テニスコートの中でボールを打つ事も凄く大切な練習です。が、コート外でのトレーニング・違うスポーツでの発見！毎日の生活で自分のスキルアップに繋がる事を見つけて、試しながら日々テニスを頑張ってください。」

奥「選手の皆さん、練習お疲れ様でした。今回の練習内容や貰ったアドバイスを日頃の練習に取り入れ、是非今後に活かして行って下さい。応援しています。」