

「テニス最短ステップ上達法」

テニスの上達するための最短方法とチェックポイント

河合 幸治

カンタン！ コアスイングテニス上達マニュアル

カンタンに驚くほど上達スピードが上がるポイントや方法教えます

テニスが「いま上達している！」実感すると ホントに、ワクワクします！

いろいろなフォームの細かい部分やラケットの動きなどを気にしないでシンプルにある部分を意識すると、「あれ！テニスって意外とカンタン！」って思えるようになります

いままでに3000名以上のテニスフリークの方々と自分のスクールやキャンプでスタッフとともに上達のサポートをして、1000名以上の方々に直接、上達の秘訣や考え方、ポイントなどをアドバイスしてきました。

これまでになやみどうすればみんなにわかりやすく理解してもらい、練習の成果が格段にあがるのかを考えてきました。

そしてようやく重要なテニスの上達に必要なポイントを明確に意識してもらい、そのチェックをしていくことが最短の上達への階段であると確信しました！

そのチェック箇所と方法さえ知ってしまえば。。。。。。。

始めまして、**河合 幸治**です あなたと出会えるこの日をお待ちしていました。

今日は何月何日ですか？ このマニュアルを読み始めた今日からが

あなたにとっての テニス上達の記念日になるわけですからよく覚えておいてくださいね

さあ！その方法をこれから余すことなくみなさんの上達の為の全てをお伝えして参ります

その前にあなたに準備してほしいものが2つあります。

このマニュアルは2色の蛍光ペンを用意してお読みください。そして気になったところは全部線を引いてお読みください。そして読み終わったら全体像を知った上でもう一度アンダーラインを引いたところだけお読みいただくと効率的に復習できます

また「ここは今すぐ実践してみよう。今週のテニスで実践してみよう。すぐに行動してみよう」というところは違う色で分けておいてください。そしてその最初の1歩を確実に踏み出して行ってください。

あなたの貴重な時間を1秒も無駄にしないために、効率的に学んでいただかなければと思い一筆入れました。

冒頭でお話したとおり、私は本書でその方法をすべてあなたにお伝えします
優秀なあなたなら、すぐ目に見えて上達を実感できるものと思います
そしてあなたもいろいろな方からこういう風に言われる日がくるでしょう

「最近すごく上達したね！ どうして！？」と

■ 著作権について

「カンタン！ コアスイングテニス上達マニュアル」(以下「マニュアル」と表記)は著作権法で保護されている著作物です。マニュアル使用に際しましては以下の点にご注意ください。

- 「マニュアル」の著作権はテニスライズ に属します
- 著作権者の事前許可を得ずしてマニュアルの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、テープレコーダーおよび電子メディア、インターネット等)により複製および転載することを禁じます。

はじめに	4
目次	8
コアスイングとは	11
旧式指導法に流されるな	13
技術はラケットの進化で変わる	14
コアスイングテニスの効果	15
スクールでの指導は最大公約数	17
スクールでは教えられない加速度上達法	18
コアスイングの基本実践	19

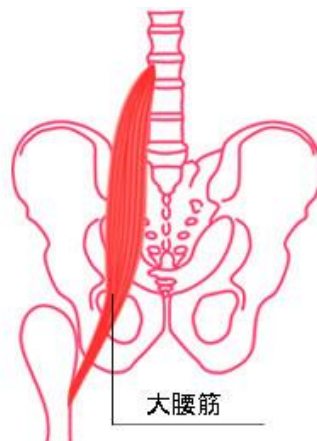
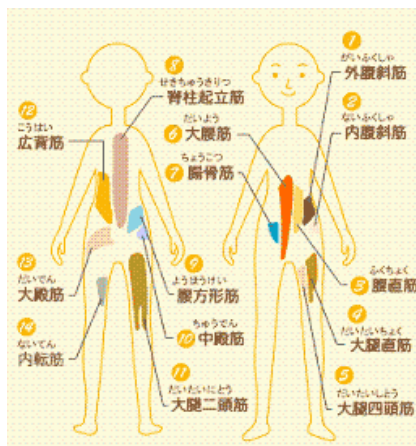
I グラウンドストローク

I-1 フォアハンドストローク	23
1. グリップ/ 全ての始まりはグリップ、正しい持ち方でパワーMax	23
2. テイクバック/ コアから始めればすぐ準備完了	27
3. フォワードスイング/ ボールを捕らえる最大のパワーを出そう	29
4. インパクト/ インパクトのコックはずっと変わらない	32
5. フォロースルー/ 体の前で振り切ろう	35
フォアハンドストロークフォーカスポイント まとめ	7

コアスイングとは

皆さん、ボディコアという言葉を知っていますか？

ボディコアとは、日本語に訳すと「体幹」というように訳されます。まさに「カラダの幹」、人体の中心をなしている脊柱、骨盤、肩甲骨と、それを支持する筋肉や靭帯を指しています。具体的には骨や脊柱の近くの深部の筋肉で、おなかの部分の大腰筋や、骨盤から大腿骨にかけての腸骨筋(大腰筋と腸骨筋を合わせて「腸腰筋」といいます)、そして背中中の「脊柱起立筋」が、ボディコアを形成する代表的な筋肉として挙げられます。



これらの筋肉は、激しい運動時に体幹を支持するだけでなく、“立つ・歩く・座る”といった基本的な動作や、直立姿勢を維持するときなどにも使われており、日常生活で常時使われているものなのです。そのためアスリートのみならず、一般人にとっても、日常生活を送るにあたって重要な筋肉ということが出来ます。

ボディコアを形成する筋肉が、現代社会において、日常生活で使われる事が少なくなっていることが、子どもの体力低下など健康上の様々な問題を生み出していて、私が開校しているテニススクールでもジュニアの小学生の生徒などがカンタンなバランス運動や走る、動くという単純な運動さえもままならないというお子さんが多く見受けられます

テニスにおいても私が見ている、その重要なカラダの幹である「ボディコア」を十分生かしきれていない方が本当に多くいらっしゃいます。

肩から先しかほとんど使用しないスイングの方
上体は回すけど本当にコアを使えてない方

リストや肘の返しだけでスイングをしてボールをコントロールしている方
足がボディコアを中心に動いてないのでフットワークが悪い方
自分ではフルスイングしてるつもりだけど、ボールに威力がつかない方
ボールに威力を出そうとするとコントロールが定まらない方

本当に様々なスイングの方がいらっしゃいますが、今回の「コアテニス」を理解しイメージを持って実践を繰り返してもらい、ボディコアの使い方を正しく習得し、自らの体の感覚を体現していくことで、潜在能力を十分にショットに反映していくことができれば、すばらしいショットがコートに突き刺さり、テニスプレーに劇的な効果が得られることがすぐに実感できるものと思います。

旧式指導法に流されるな

テイクバックは早く引いて

足は細かく動かせ

足を踏み込んで体重を前に乗せて

ボレーはいつもラケットを地面に対して立てておいて

など

ほんの一例ですが、まったく間違っているわけではありません、、、が 現在コーチをされている方たちがそのアドバイスにある本質の一部分だけを捕らえて教えてこられた為、そのコーチもそこにアドバイスがかたよってしまい、レッスンで指導していく中で間違った認識のまま、教えているコーチ、指導者の方が多く見られます。

ホントウのところは

テイクバックは早く引いて

→ ボディターンを早くしてということで手を引いたら走れません

足は細かく動かせ

→ 最初から細かくだと遅れますね、最初は大きくボールに近づく最後の2～3歩細かく

足を踏み込んで体重を前に乗せて

→ 足を踏み込んで全体重を前に移したら打てません。踏み込んででもバランスは真ん中に置く

ボレーはいつもラケットを地面に対して立てておいて

→リストコックの角度は変えず腕を上げ下げして調節、当然ローボレーでヘッドはグリップより下がります

技術はラケットの進化で変わる

ラケットの進化には目覚ましいものがあります！～1980年代までのウットのレギュラーサイズのラケットからアルミのデカラケに始まり、スチール、アルミ、グラスファイバー、カーボングラファイト、ボロン、チタンファイバーなど素材も、「より軽くより高反発」なラケットになってきています。ウットの時代には400g前後あったウエイトが今では220g～とかなりの軽量化が進んできました。

そこで以前は重いラケットを安定してスイングするために「体重移動を大きくして」「ラケットヘッドを立てて」「ゆっくり長くスイング」することが最良のショットになったのです

しかし、最近のラケットの進化にともない、「より速く」「よりボディターンを強く」「ラケットヘッドを回す」スイングをして飛びすぎるのをスピンをかけてコートに収めるようになりました。

丁寧にラケットの面を合わせていく時代から、しっかりフルスイングしてコートに収める時代に変化しているのです

スクールでの指導は最大公約数

私は現在埼玉県で3会場テニススクールを運営していますが、多くのテニスフリークの方々に毎日お会いし、レッスンをしている姿を目の当たりにして、上達をされたい方々も本当にたくさ

んきてレッスンを真剣に受け、様々な試行錯誤をしながら、コーチのアドバイスを真剣に体得しようと思われている方々が多くなります。

しかし・・・

そのほかにもさまざまなニーズを持ってテニススクールにいらっしゃる方もいます。

「楽しく気楽にやりたい」「ストレス発散」「いっぱいボールを打ちたい」「仲間を増やしたい」「出会いがあるかも」等

その一人一人にコーチは目を配り目的を理解してレッスンを行っています。そういう環境のなか現場のコーチとしてはクラスみんなのニーズに対して「最大公約数的なレッスン」を行うことが多くなります。

要は皆さんが持っているニーズをくみ取り、ちよつとずつレッスンに取り入れ、クラスの和を成立させることが、コーチの使命になってしまうのです

本当に様々なニーズの方々がいるのがテニススクールの現実です、全ての人に満足いただくためには、クラスの方々に対して最大公約数を大きくしていくしかありません。

純粹に上達したい方には、個別にアドバイスしますが、全体のバランスを考えて行うので(あまり個人的に多く接触するとクレームになります)実際はコーチが伝えてあげたいアドバイス量の半分にも満たないと思います。

コアスイングの基本実践

先ほどコア(体幹)について説明しましたが、コアスイングの基本体勢の実践イメージを練習してみましょう。重要なのはウエストと股関節になりますが、股関節は肩関節に続いて稼動域が大きい関節です。その関節をフルに使うことによって大きなパワーが生まれ、ショットの伸びが得られるのです。

コアスイングの基本となる動作を体感するエクササイズを紹介します

基本の姿勢となるのは、肩幅からやや広めにスタンスを取り
背筋を伸ばし、胸を軽く張った状態がナチュラルポジションです

基本姿勢 写真1



<第1コアモーションドリル>

- 1.膝と腰を正面に向けたまま、手を軽く開き
- 2.上体を左右に回してください
- 3.お腹周りをねじることによって上体にパワーがたまります



注意点としては、大きく回そうとして頭が前後左右に振られないようにしてください
前方を見たままの状態でもうエストだけをひねる感覚を養いましょう

この感覚が肩の入りを良くして、パワー&相手にコースを予測させない動きとなります
この感覚をこの後良く出る表現になるので、「ウエスト」の「コアターン」なので

この後「ウエコア」と称して解説していきます！！

ウエストのコア ウエストコア ウエストコア

「ウエコア」

ですよ！

<第2コアモーションドリル>

基本姿勢から

- 1.軽く膝を曲げてやや前方に体重をかけます
- 2.両腰に手をあてて
- 3.股関節をねじることによって下半身にパワーがたまります

鼠径部(そけいぶ・左右の太ももの付け根)を意識して
そこを中心として骨盤を回すイメージで動かしてみてください



この感覚と先ほどの「ウエコア」がこの後のマニュアルに書かれている実践理論のベースになっていきますのでここで「股関節」の「コアターン」なので

この後「ココア」と称して解説していきます！！

股関節のコア コ関節のコア コカンセツのコア

「ココア」

ですよ！

「ココア」の注意点は「ウエコア」と同じく大きく回そうとしすぎて体重が足の外側にかからないようにしてください、コアを回す時の注意点は体重移動を少なく回すことでバランスの取れた良い動きになります

この基本動作の中でウエストの捻転と股関節の捻転の感覚をつかんでみてください。

この「ココア」がもっとも大きなパワーを生み出すコアスイングの重要な動きとなります

フォアハンドストローク

現在が一番大切なテニス技術

1. フォアハンドストロークグリップ

すでにあなたはテニスを始められて半年～2年程度以上はたっていると思いますが(このマニュアルが一番上達を目指している時期を想定しています)皆さんのグリップはどんなグリップですか？

コンチネンタル？イースタン？セミウエスタン？ウエスタン？

現在はコアシングでラケットをカラダの回転で最大限にパワーを引き出し、トップスピンを最適かけコートに納めることが基本の技術となっているのです。皆さんもグッドショットを生み出せるコアシングを目指していくことが上達の一番の近道だと私は考えます。

現在の高反発のラケットであれば速く鋭いボールが打て、スピンのかけられることが可能ですので、そのスイングを体得するためにも

「セミウエスタンかウエスタングリップ」 が基本となります！

私もテニスを始めたてのころはコンチネンタルグリップで、当然グリップチェンジしないでフォアもバックもボレーもスマッシュも打っていました。マッケンローなどがこのようなスタイルだったので当然これがベストグリップだと疑わず、コーチもそのグリップに対してなにも言いませんでした。

しかしラケットがウッドからカーボンになりラケットフェースが大きくなり反発のいいラケットをみんなが使い始めると、みんな回りのショットスピードが上がってきてボールに自分のグリップでは、力負けすることが多くなりました。そこで10年以上慣れ親しんできたグリップを変更する決意をして練習しました、そうしたら最初はまったく飛ばなかったり力ばかり入って腕が触れなかったのですが3ヶ月ほどしたら、急にラケットがラクに振れるようになり、スピンの思い通りにかかるようになって、アングルショットやスピンロブ、ハードヒットもコートに収まるようになりました。

感覚としてまったく違ったのは今までコートを手でしか使えなかったのが、スピンコントロールが出来るようになって、入る高さの範囲が広がったので3次元的にコートの広さが使えるようになり戦略や戦術のバリエーションが格段に広がったのです！

もし皆さんがこれから上達する気持ちがあり長くテニスと付き合う姿勢があるのでしたらセミウエスタン or ウエスタングリップで握り、その感覚でスイングできるようになることを絶対的にオススメします

(グリップチェック)

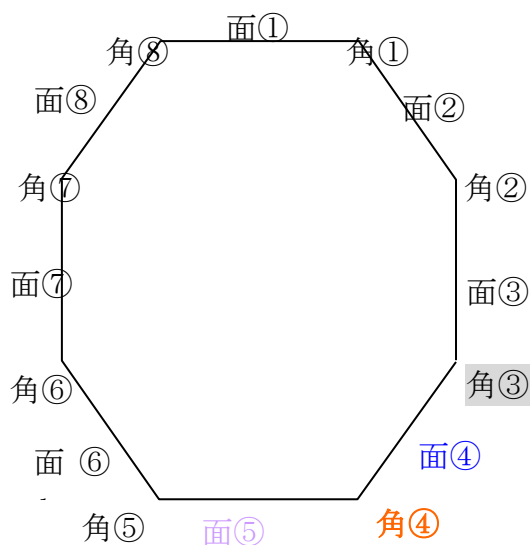
グリップの持ち方ですが、基本となる持ち方のチェック法をご紹介しますが、基本のグリップから多少ずれたりしていくことはまったく問題ありません

必ずそこに位置していなければいけないわけではないので基本の位置を確認してそれにそったスイングを心がけてください

<手のひらの基本チェック位置>

手の平の人差し指の付け根から一番近い部分(ポイント A)と小指の付け根部分から一番遠い部分(ポイント B)をグリップに合わせて握ることで、正確なグリップのチェックができます

ラケット



手の平グリップポイント



(セミウエスタングリップ)

ポイント A を角③に合わせてからポイント B を面④にあわせる
小指の方から順に握っていく

写真 セミウエスタングリップ



長所

膝下から肩口の高さまで広い範囲でパワーを伝えやすい
スピンとフラット両方が打ちやすい

短所

肩口から上のショットで力が伝わりにくい
ウエスタンに比べスピン量は減りやすい

(ウエスタングリップ)

ポイント A を角④に合わせてからポイント B を面⑤にあわせる
小指の方から順に握っていく

写真 ウエスタングリップ



長所

腰から頭の高さ程度まで力が入りやすい

下から上のスイングをしやすいのでスピンのかけやすい

短所

フラットショットが打ちにくい

膝下の低いボールや短いボールへのショットが打ちにくい(持ち上げにくい)

上記の 2 つの握り方がもっともストロークをするときにパワーが伝わるグリップとなります、野球やゴルフなど飛ばすための道具を使うスポーツはグリップひとつでプレーの幅も上達度も違いますので、加速度的上達を目指しているのならば正しいしっかりパワーが伝わるグリップでこれからの練習に励んでいくことをお勧めいたします。

スイングの流れ

準備から振り終わりまで(テイクバック～フォロースルー)

スイングの基本的な動作の中で大きく分けるとすると 4 つの流れがあります。それは

テイクバック (コアターンをしてラケットが自然に引けてる～タメを作る状態)

フォワードスイング (タメを作るところからインパクトまでの振り出しのスイング)

インパクト (ボールとラケットが接触している状態)

フォロースルー (インパクトから振り切るところまでのスイング)

となります、この 4 つの部分意識してトレーニングすることで、加速的上達を得られます
ではそのコアスイング加速的上達のスイングを紹介していきます

2. フォアハンドストロークテイクバック

コアから始めればすぐ準備完了

1. インパクトのグリップの形を決めて待てよう！

テイクバックを始める前に重要なポイントをひとつお教えしておきます。それは構えているときに自分のインパクトのコックを決めて(コック＝インパクト時のリストの形)からテイクバックがスタートできるようにしてください。もし決めたコックの方向の反対にきたら、その反対の方向に直したコックを作ってからテイクバックを行ったほうが飛躍的にそのあとの動作がスムーズになります。

2. コアスタートですばやいテイクバック

ボールが相手から来た時点でテイクバックをスタートしていきませんが、テイクバックのポイントはコアスイングの基本実践で行った「ウエコア」と「ココア」(15 ページ参照)が重要になります

この二つのコアスイングの感覚を習得すると腕力のないジュニアや女性の方でも素晴らしいショットになることうけ合いです

ボールが相手から打たれる

→ どちらにきたかを確認して「ウエコア」でボディターンを行う。



腰を正面に対して 3～40° カラダが
ターンしている状態を作ります

そのときラケットを**そのままカラダの正面**に置いておくのを意識して行ってください

そのほうがカラダで引く感覚が養え、さらに余分な大きく手で引くテイクバックを行うことがなくなります

3. ボールに対して「ウエコア」をキープして近づく

上体をそのまま残してボールの落下地点の後ろに対してフットワークしていきます



4. スイングゾーンに入ったらフルコアターン

膝を軽く曲げ第 2 のコアモーションを行い、キープしていた「ウエコア」を保ち、後ろ足(右利きなら右足)を決め、右の鼠径部(そけいぶ・太ももの付け根)に対して腰を捻り込む「ココア」。

鼠径部のターン写真



そのときに、体重が外側に逃げないように気をつけましょう

この状態がテイクバック完了の状態です、腰が鼠径部に乗っかる意識で横を向いた状態でそこからウエストがさらに 30 度程度捻られている状態です。この状態でボールを迎えることができたなら、

かなりのパワーをボールにぶつけていけるに違いありません！！

2. フォアハンドストロークテイクバック フォーカスポイント

1. インパクトのグリップの形を決めて待てよう！
2. コアからスタートですばやいテイクバック
3. ボールに対して第1コア状態をキープして近づく
4. スイングゾーンに入ったらフルコアターン「ココア」



3. フォアハンドストロークフォワードスイング

ボールを捕らえる最大のパワーを出そう

テイクバックが完了して、テイクバックで貯めたパワーをインパクトに向けてスイングしていくところがフォワードスイングです。フォワードウイングではパワーロスにならないように順番を確実に実行してボールに全てのパワーをぶつけていくのが最大の課題です

1. フォワードスイングのスタートは後ろ足の蹴り出しを使う

下半身に貯めたパワーを全部伝えるにはタメたパワーを最大に伝えることが大切です
インパクトまでのコアシイングの順番は

後ろ足の蹴り出し→鼠径部の捻り戻し→ウエストの捻り戻し→上体を正面に向ける

となります、後ろ足の蹴り出しがコアシイングの起点になるのです、足の力は腕の力よりも 6 倍大きいといわれています、その力を使ってパワーを生み出します。

この順番が途中でつながらなくなればパワーロスになってしまい、折角のコアシイングも「腰砕け」になってしまいますよ！

鼠径部の捻り戻し→ウエストの捻り戻し→上体を正面に向ける

写真



2. ラケットダウンは右体側部にそって降ろす

ラケットワークでボールを打ちに行くときにラケットが(グリップが)一度ボールよりも下りて振り上げていかなければ、パワーを全部伝えたときに飛びすぎてしまうこととなってしまいます、そこで体の遠くに低く降ろすのではなく自分の体の右側(左利きは逆)にそって降ろすように心がけましょう

そうすることで降り遅れることなくラケットが加速したままでインパクトに向かっていきます



3. スイングは体の正面で下からスイング

ラケットダウンを行い、そこから振り上げる段階で、打点に対してグリップが 50 センチ程度下げることが目標にスイングしてください。そこからはカラダが勝手にラケットを引っ張り上げてくれますのでインパクトの理想的なコックをキープすることを心がけましょう！



4. 腕のしなりを使うときに脇→肘の順で締めていく

カラダが回り「ココア」と「ウエコア」の捻り戻しパワーを使うと自然に腕が少し遅れて出てきます、それを上手く腕をムチのようにしならせるイメージでラケットヘッドを加速させられれば、カンペキですそれを「運動連鎖」といいます

そのときにしなりすぎて脇や肘が開いていってしまう方が多く見られます。体からあまり腕を

放さず、インパクトに向けて脇→肘の順番で締めていきながらインパクトに向かいましょう

脇 肘締め写真



フォアハンドストロークフォワードスイング フォーカスポイント

1. テイクバックからのスタートはラケットから一番遠いところ
2. ラケットダウンは右体側部にそって降ろす
3. スイングは体の正面で下からスイング
4. 腕のしなりを使うときに脇→肘の順で締めていく

連続写真



4. フォアハンドストロークインパクト

インパクトのコックはずっと変わらない

フォワードスイングで引き出してきた下からの上へのスイングのパワーをボールに対して正確な形でヒットするのがインパクトの最大のテーマです。インパクトでのチェックポイントをしっかりと抑え、ナイスショット連発しましょう！

1. インパクトで脇と肘を締める

フォワードスイングでも言いましたが、インパクトの時に脇と肘が開いてると、ショットはせっかくの溜めてきたパワーを逃がすことになってしまいます。インパクトの時にラケットが体の回転で離れないように、脇と肘を締め、ボールを捉えるように心がけてください。

脇空き写真



写真肘上がり写真



理想インパクト写真

2. インパクトの面は地面に対し垂直かやや下向き

インパクトでのラケットの面は地面に対して垂直になるようにイメージしてください。スライスショットを打つ場合は若干面を開きますが、いまはパワーを出してコートに収めるのが目標なので基本のトップスピンの打法として紹介しています。

あと相手のボールが速かったりバウンドが伸びてきているところを捉える時には、スイング軌道は変わりませんがボールを押さえ込む感覚が必要になるのでやや伏せ気味にインパクトの面が入るようになります

カラダの捻りを戻し、腕が体の開きに伴って引き出され、最後にインパクトに向けてそのパワーを余すことなくボールにぶつけていくためには、地面に垂直の面で捕らえる事が最も重要で

す。脇、肘、手首(コック)の形が正確であれば最大限のパワーがボールに伝わっていきます。



3. 打点の位置はカラダの前で

グリップの紹介の時にセミウエスタングリップとウエスタングリップを紹介しましたが、その打点の位置が若干異なるので紹介します

カラダの正面で捕らえるのは一緒ですが、打点の位置が違います

セミウエスタン

ウエスタン



写真のように、ウエスタンの方がセミウエスタンより打点が前になり、肘がよりカラダに近くなります。ウエスタンは前でとらえられることで相手のパワーボールに対して、後ろからの支えがより強くなり、パワーに負けないかたちが作れます

逆にそれだけカラダの近くに理想の打点があるので、ボールが離れてしまうのとそのかたちを作れなくなりパワーを伝えきれなくなってしまう。

フォアハンドストロークインパクト フォーカスポイント

1. インパクトで脇と肘を締める
2. インパクトの面は地面に対し垂直かやや下向き
3. 打点の位置はカラダの前で



5. フォアハンドストロークフォロースルー

カラダの前で振り切ろう

インパクトで爆発させたパワーをより正確に相手コートに対してコントロールの正確性を高めるために行うのがフォロースルーの役割になります。自分が打ちたいところにパワーのあるボールを打ちこむ快感がこのフォロースルーにかかっていますので、最後まで気を抜かず、しっかり振り切っていきましょう！

1. 振り抜きの方は基本的に左の肩口

「フォワードスイングからインパクトを通りフォロースルー」という一連の動きの中で下から上へのスイングをマスターするためには振り抜きを左の肩口方向に設定しておき、そこに向かってフォロースルーを収めるようにしてみてください。下から上へのスイングがしっかりできると、どれだけ打ってもコートに回転の作用で収まってくれるようになります！振り切りの力加減をしなくていいと言うことは、精神的にかなりプレッシャーの負担がなくなります。

フォロースルー写真



2. 手首(コック)のかたちを変えない

手先だけで打っている人や、よりボールを強く打とうとしてリストを使ってしまい、ショットが安定しないという方が、かなりいらっしゃいます。

スイングではテイクバックからフォロースルーまでの一連の動きの中でコックの形を変えないように心がけてください。実際プロの写真やムービーなどでリストを使っているように見えますが、追い込まれたときや、ボールから離れてしまったときにプロはリストワークでボールにパワーを出そうとします。でもしっかり構えてスイングできる時は、ほとんどリストワークは使いま

せん、使っているように見えるかもしれませんが、それは、、、
コアシングで腕のしなりが速くなるので手首をコックしていても、無意識のうちに「少し返って！」しまうのです。コックをキープしていれば、意識的にリストを使う必要が無いのです。ここは錯覚しやすいところですので、皆さんは必ずコックを緩めず、インパクトのコックを残して降り抜くように心がけてください。



3. カラダの回しに腕を預けよう

コックを固定して、左の肩口にフォロースルーの収まりどころを設定したら、あとはここまで行ってきたコアシングでからだの回転に沿って腕を一緒に振ってください

旧式アドバイスではフォロースルーを「打ちたいほうに押して」「ラケットの先を打ちたいほうに向けて」などといいますが、コアシングではカラダから腕が離れないようにスイングするのが理想なので脇を締めたままの状態でも振り切ることをオススメします。インパクトでコックが残っていればインパクトゾーンの面の動きも安定しますので、あまり「押す」意識をする必要がありません。逆に押していこうとすることでカラダから腕が離れてしまい、コアシングのメリットが消されてしまいますので注意してください

腕が体から離れないフォロースルー



カラダから腕が離れてしまう写真



フォアハンドストロークフォロースルー フォーカスポイント

- 1.振り抜きの方向は基本的に左の肩口
- 2.手首(コック)のかたちを変えない
- 3.カラダの回しに腕を預けよう

フォアハンドストローク

テイクバック～フォロースルー 動作イメージ フォーカスポイントまとめ

テイクバック (コアターンをしてラケットが自然に引けている～タメを作る状態)

1. インパクトのグリップの形を決めて待てよう！
2. コアからスタートですばやいテイクバック
3. ボールに対して第1コア状態をキープして近づく
4. スイングゾーンに入ったらフルコアターン

フォワードスイング (タメを作るところからインパクトまでの振り出しのスイング)

1. テイクバックからのスタートはラケットから一番遠いところ
2. ラケットダウンは右体側部にそって降ろす
3. スイングは体の正面で下からスイング
4. 腕のしなりを使うときに脇→肘の順で締めていく

インパクト (ボールとラケットが接触している状態)

1. インパクトで脇と肘を締める
2. インパクトの面は地面に対し垂直
3. 打点の位置はカラダの前で

フォロースルー (インパクトから振り切るところまでのスイング)

1. 振り抜きの方向は基本的に左の肩口
2. 手首(コック)のかたちを変えない
3. カラダの回しに腕を預けよう