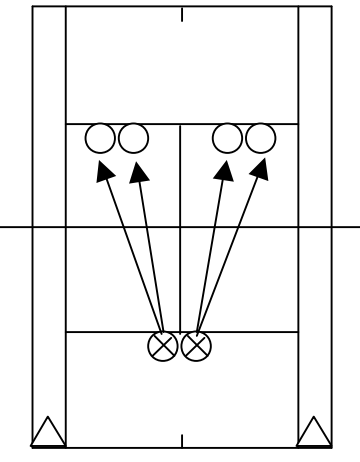
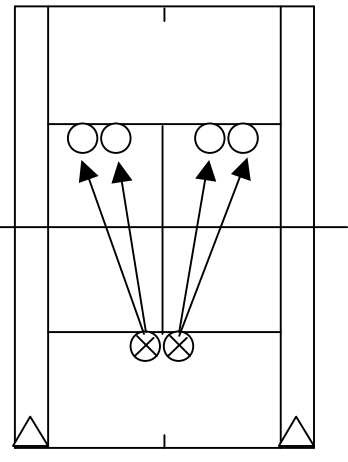
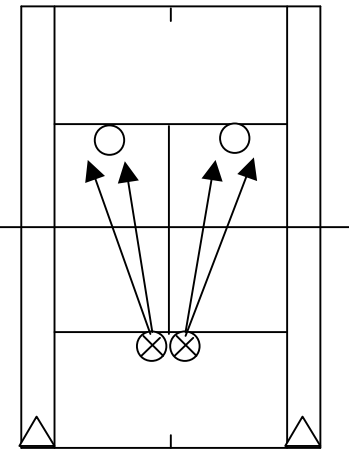
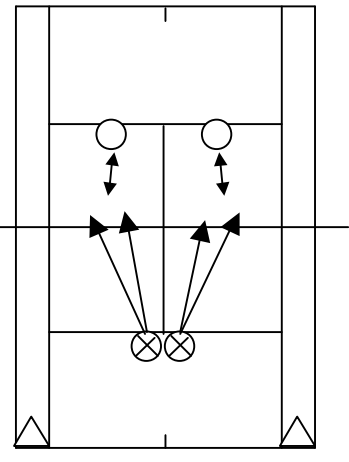
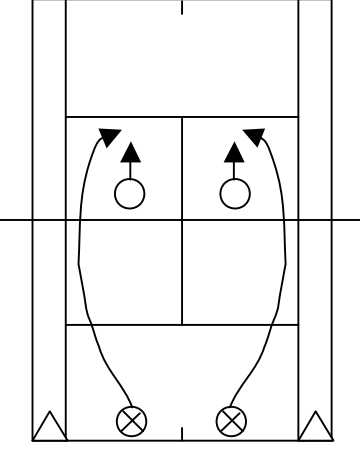
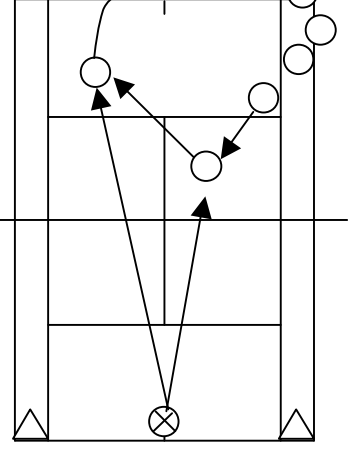
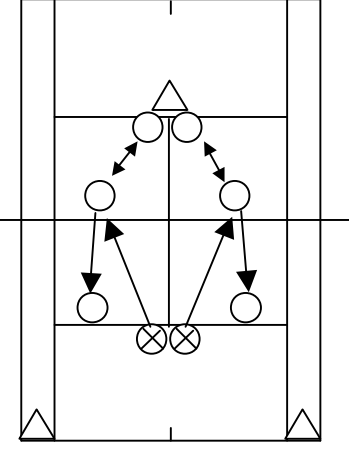
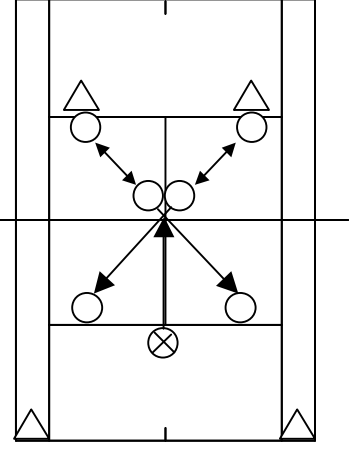
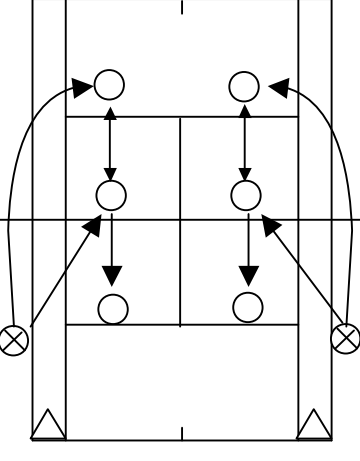
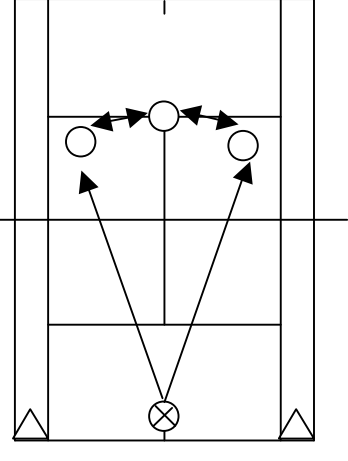
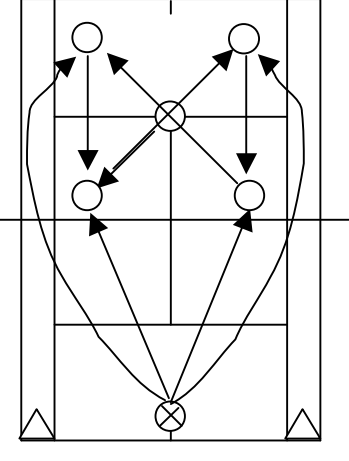
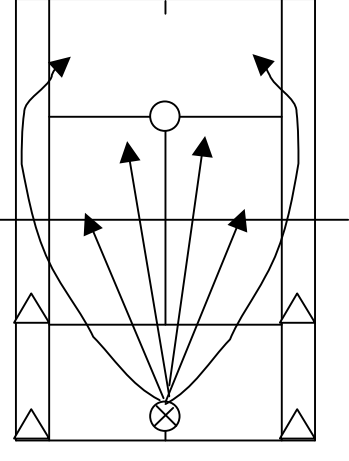
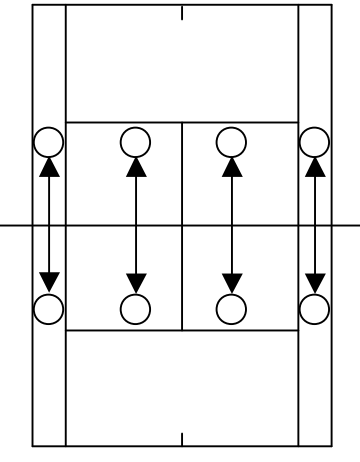
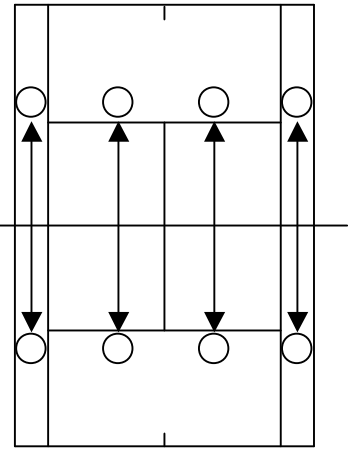
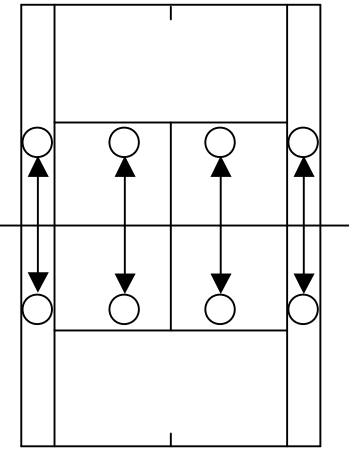
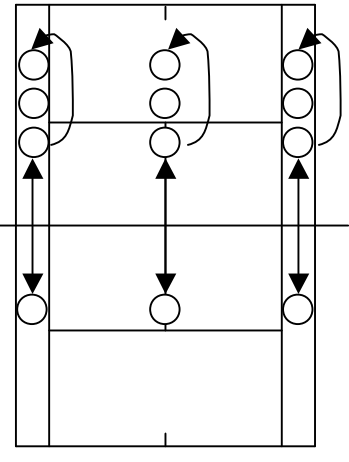
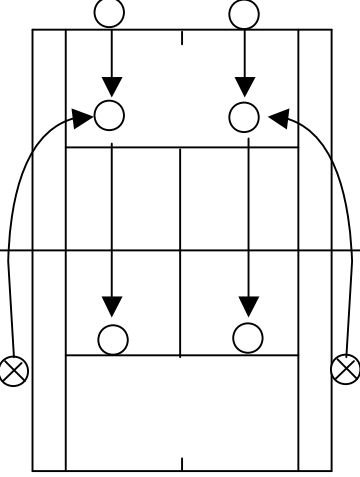
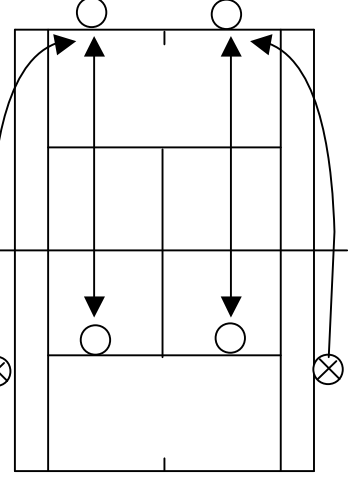
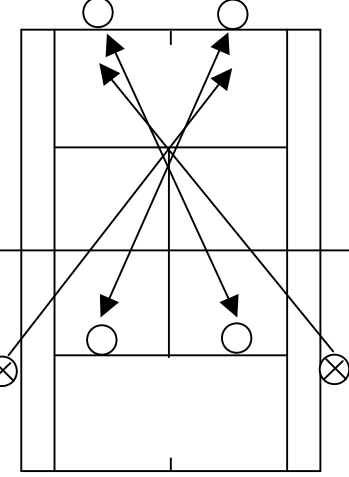
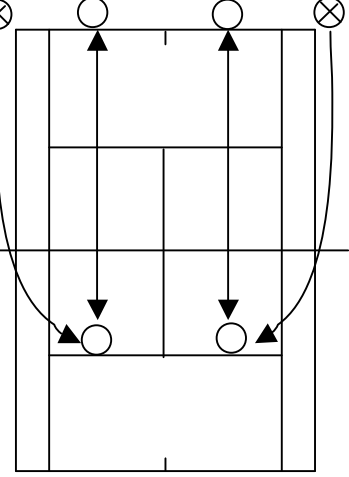
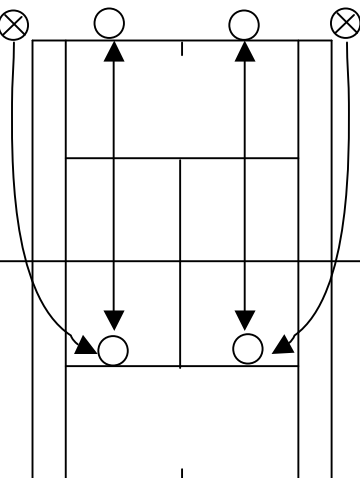
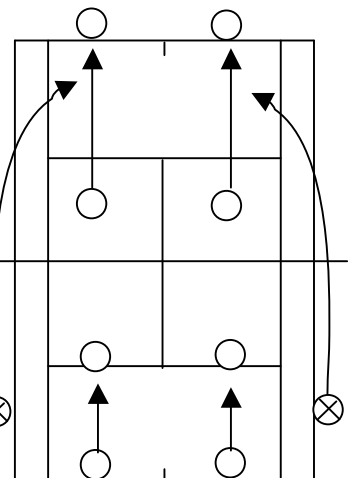
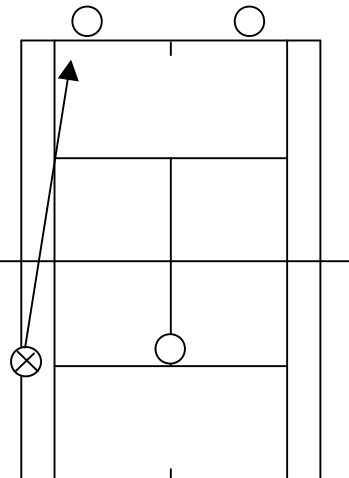
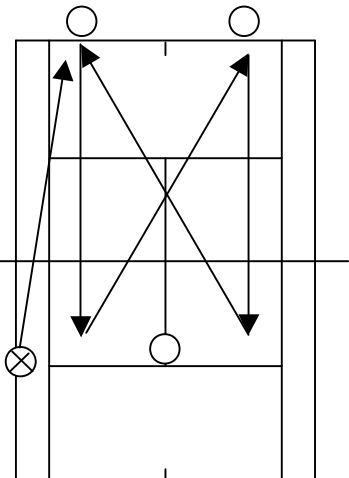


ボレー強化 I (球出し系)

<p>1. 基本ボレー (定位置)</p> 	<p>2. ローボレー (定位置)</p> 	<p>3. フォア・バック交互のボレー</p> 	<p>4. ハイボレー (チャンスボール)</p> 
<p>4列でボレーの球出し。4球交代。打ち終わったら1列ずつずれて並んでいく。ターゲットのほうに面を向けて、ラケットを振らないように心がける。</p>	<p>4列でボレーの球出し。4球交代。腰よりも低い球を打つ。膝をしっかりと曲げることを意識すること。ターゲットのほうに面を向けて、ラケットを振らないように心がける。</p>	<p>2列でボレーの球出し。4球交代。1級打つたびに必ず構えなおす。球が出る瞬間のスプリットステップを意識すること。慣れてきたら、ローボレーヤランダムも入れてみると良い。</p>	<p>サービス来院からスタート。フォア・バック交互に浮いた球を出し、それをつめてボレー (最低5歩は前に動く)。打ったら、元の位置に戻る。4球交代。</p>
<p>5. スマッシュ (基本)</p> 	<p>6. 前に詰めてスマッシュ・下がってスマッシュ</p> 	<p>7. チャンスボレー&リカバー (ストレート)</p> 	<p>8. チャンスボレー&リカバー (クロス)</p> 
<p>ネットタッチからスタート。少し深くロブを下がってスマッシュ。アレーコートを狙わせること。危ないので…。打ったら前に詰めてネットタッチ。タッチした瞬間に次の球を出す。一人4球交代。</p>	<p>浅めのロブをつめてスマッシュ。深めのロブを下がってスマッシュ。どちらとも、打点 (ボールの真下) にすばやく入ることを意識。球だしは、2点出し (下がるロブ出しのあとすぐにつめるロブを出すこと) 力任せにならないようにする。逆サイドも行うこと。</p>	<p>10球交代。ネットぎりぎりまでつめて打つのが基本。打ったらすぐに戻る。戻った瞬間に次の球出し、を繰り返す。ボレーヤーの狙いは相手のボレーヤーの足元に速い球。ボレーヤー(守備)は何かその球を返球する。</p>	<p>球出しはセンターに1級ずつ出していく。打つのは交互に打っていく10球交代。斜めにつめてクロスボレーヤーの足元を狙っていく。打ったら元の位置に戻る。ダブルスのポーチボレーの感覚を身に付ける練習である。</p>
<p>9. チャンス&ハイボレー (スマッシュ)</p> 	<p>10. 一面でフォア・バック (フットワーク)</p> 	<p>11. ボレー&スマッシュ振り回し</p> 	<p>12. ランダム振り回し</p> 
<p>球出しは、ネット際にチャンスボール→深いロブの繰り返し。どちらともストレートに返球していく。決められるボールは、すべて決めていくつもりで。ロブが難しい球だった場合は、ハイボレーでカットする。</p>	<p>一面を使って長い距離を動いてボレーする練習。フォア・バック交互に10球交代。打ったら必ずセンターへ。体勢を崩さないようにするが、崩れてもラケット面だけは固定すること。</p>	<p>センターからスタート。フォアのチャンスボレー→斜めに下がってスマッシュ (バックのハイボレー) →前に詰めてバックのチャンスボレー→斜めに下がってスマッシュ (フォアのハイボレー) の繰り返しを4セット。かなりきつい練習である。流れ作業にならず1つ1つの動作を丁寧に行うことが最も大切である。</p>	<p>最後の総仕上げである。ランダムに10球~20球球出し。ボレーヤーは打ったらセンターに戻ることを意識すること。ターゲットに番号を付けておき、球出しした瞬間に、番号を叫ぶ。その番号を狙ってボールをコントロールできるようにしよう。</p>

ボレー強化II(ラリー系)

<p>1. ボレーボレー</p> 	<p>2. ボレーボレー (ロング)</p> 	<p>3. 2度打ちボレーボレー</p> 	<p>4. 1球交代ボレーボレー</p> 
<p>ネットをはさんでボレーボレー。足を止めるのはボールをヒットする瞬間のみ。あとは細かくリズムよく動かしてつづけること。スプリットステップも忘れずにいれよう。</p>	<p>距離を離してのボレーボレー。ファーストボレーの練習になる。ラケットを振り回して距離を出すのではなくラケットの真ん中に当てることと、インパクトの瞬間に握力を入れつつしっかりと踏み込みを入れれば長い距離のぼレーは打てるはず。</p>	<p>2度打ちで相手に返す。1球目は、自分の真上に上げ(なるべく低くあげること)、2球目で相手に返すこと。ボールに対するタッチの感覚が身につく、ドロップボレーが上達する(かも?)</p>	<p>片サイドは、1球でグルグル交代していく。展開が早くなってもすぐに構えて丁寧なボレーできるようにする。100球は続くように。</p>
<p>5. 面作りの達人</p> 	<p>6. ボレー対ストローク (ストレート)</p> 	<p>7. ボレー対ストローク (クロス)</p> 	<p>8. ロブ対スマッシュ</p> 
<p>ストローカーは、球出しから出たチャンスボールをハードヒットする。ボレーヤーは、その球をブロックしてコートに返す。面だけ作って真ん中に当てればボールは返る。逃げるや怪我をするので、集中して行うこと。実力がないうちはやめておこう (>ε<)</p>	<p>ストレートでボレー対ストローク。簡単なミスをしないうにする。ストローカーは、ボレーヤーの足元を狙ったり、ハイボレーを打たせたり、色々やると練習になる。ボレーヤーは基本が深いボール。時々ドロップなどの短いボレーも打つと効果的である。</p>	<p>同じことをクロスで行う。間違えやすいのは、ボレーヤーの立ち位置。ネット際に立つ姿を見かけるが、実際にそんな所に立っていたらロブですべて抜かれてしまうので、サービスラインの一步前で構えること。(特にクロスの場合) 半面を広く使えるようにしよう。</p>	<p>ストローカーは、ひたすらロブを上げて、ミスを誘う。ボレーヤーはひたすらスマッシュ。決めるに行くこと。力んで反対サイドに打つととても危ないので十分に注意して行うこと。</p>
<p>9. 突き上げ</p> 	<p>10. ロブ追いからのパターン練習</p> 	<p>11. 1対2のボレー対ストローク</p> 	<p>12. 1対2ボレー・ストコース狙い</p> 
<p>ストローカーは、ロブと足元に沈むボールをまんべんなく振り分けて相手のミス誘う。時々パスを打っても良い。ボレーヤーは反応をよくし、決められる球は決めに行く。</p>	<p>ボレーヤーの後方に深めのロブを出す。それを下がつてワンバウンドで返球。ストローカーは、ロブが抜けたのを見て前に詰める。ロブを追いかけたほうはそこから①足元に沈める。②ロブをあげ返し、相手が下がったら前に詰める。③ストレートにパスを狙う。など色々攻撃パターンを考えてポイントを取りに行く。</p>	<p>シングルスコートで1対2のボレー対ストローク。ボレーヤーはパスを抜かれない工夫をすることがとても大切になる。ベースラインギリギリ深く狙うと相手はコントロールしにくくなる。センターセオリーをうまく使う。センターからだとなかなか角度をつけにくいものである。</p>	<p>ストローカーはストレートのみ。ボレーヤーは、クロスのみ(逆も可)でひたすらつなげる。言葉でいうほど簡単ではない。かなりの技術が必要であるがこれができるようになれば試合でどんだん前に出られるようになる。40球以上続けよう</p>