

DVD『レッスンプロがキミを強くする!』解説 卓球王国

[Vol.1 フォアドライブ]

●お手本スイング

フォアドライブとは、ボールに強い上回転をかけながら打球する技術で、攻撃の軸となる非常に重要なテクニックです。

ひじを小さく曲げて、ななめ上にスイングをして、こするようにボールをとらえて回転をかけます。

<回転がかからない人は・・・>

●オススメ練習法 真上に振ってカド打ち!

ドライブでうまく回転がかけられない人は、正しい当て方になっていないことが主な原因です。

このように、こする当て方することでボールに回転をかけることができますが、回転がかからない人は、自分ではこすっているつもりでも、実際には、ボールに対してまっすぐラケットが当たってしまい、回転がかからないのです。

こする当て方をやろうとしても、なかなかうまくできない人のための練習法を紹介します。

ラケットの角にボールを当てる、という練習です。

飛んでくるボールに対し、下から上にスイングをしてタイミングを合わせて、ラケットの角にボールを当てます。

うまくいかない人の多くは、空振りが怖くて「ぶつける」スイングになってしまうのですが、この練習をすることによって、理想的な上方向へのスイングと、打球タイミングが自然と身につきます。

カド打ちができるようになったら、少しタイミングを早めてスイングを試みましょう。こする当て方になって、ボールが山なりに飛んでいき、回転のかかったドライブになっているはずですよ。

●オススメ練習法 コロコロボール打ち!

こする感覚を覚えるための練習です。台の上にボールを転がしてもらい、落ちてくるころをこすり上げて飛ばします。ラケットは後ろに引かず、打球位置のすぐ下に置き、台から落ちる寸前で打球することがポイントです。

打球面が上を向いてしまうと、回転がかからないので、前に向けて上にスイングしましょう。

<下回転が持ち上がらない人は・・・>

●横向いて真上スイング

下回転に対するドライブを苦手としている人は非常に多くいます。こする当て方ができておらず、ネットミスをするケースが多いようです。また体の回転を使いすぎて、こすれていない人もよく見られます。

まずは確実に対下回転ドライブを入れるために回転をかけて、高く山なりにボールを飛ばす練習をします。

バック側で体を横向きにして構えて、飛んでくる下回転ボールに対しラケットを真上にスイングし、体の正面で打球します。

この練習でまずはネットミスをなくしてから徐々に低く飛ばすようにしていきましょう。

●オススメ練習法 手前に頂点を作ろう!

下回転に対するドライブで高く山なりに飛ばすイメージをつけるための練習です。自分のコートにやや高めの中箱などを置いて、それを越すように飛ばします。

この練習でポイントとなるのが、ボールの軌道の頂点を手前に作る、ということです。山なりに飛ばしつつ、頂点を手前にすることで安定したドライブになりますが、頂点が相手コートの上になるとオーバーミスになってしまうのです。

●スイングのコツ スイングはおしりから!

下回転が持ち上がらない人は、こすり上げるスイングになっていないのが原因ですが、そうなる理由としてバックスイングを後ろに引きすぎているケースが多く見られます。

上方向のこすり上げるスイングにするために、バックスイングの時にラケットをおしりの後ろに引いてそこから頭の上にスイングすると、こすり上げるスイングになります。ラケットの引きすぎに注意してスイングしてみましょう。

●超初歩練習法 ボールキャッチで下回転の飛び方チェック

上回転のボールと下回転のボールは、飛び方、バウンドが微妙に異なります。
下回転はバウンド時に失速するため、上回転ほど飛んでこないのですが、この下回転の飛び方に慣れていないために、ミスする人も多くいます。

初級者向けの練習法として、下回転ボールを、手でキャッチする練習がオススメです。
ボールの飛び方をよく見ながら、体の近くまでボールを引きつけてキャッチします。

<ネット・オーバーミスが多い人は・・・>

●オススメ練習法 ネット2倍、台3/4をイメージ

フォアドライブでどうしてもミスが多く出てしまう人は安全に入るボールの飛ばし方を覚えると良いでしょう。

たとえば、ネットミスが多い人はネットすれすれを狙いすぎているケースがあるのでそういう場合は、通常よりも2倍の高さのネットをイメージして高めに飛ばすのです。
オーバーミスが多い人も同様に台の端を狙いすぎているケースがあるので4分の3くらいの大きさの、小さい台をイメージしてそれで入るように、かなり手前に飛ばします。
このようなイメージで飛ばすと、たとえベストな打球ではなくてもミスが出にくくなって、安定性がアップするのです。

<コースがずれるとミスしやすい人は・・・>

●オススメ練習法 ボールに足のつま先を合わせる

コースがバラバラになるとミスが出る、という人は多くいます。
打球を安定させるためには常に同じ打球点で打つことが理想ですが、そのために大切なのが、右足をボールに合わせる意識です。
ボールが来たら、その延長線上に右足のつま先を置き、ドライブをします。
つま先を合わせることで、打球位置が一定になり安定性がアップするのです。
うまくできない場合は、打球はせず、まずは右足を合わせる動作だけを行い、慣れてからスイングを加えていくと良いでしょう。

●プラス1 スイング方向で高さを変える

上方向のスイングで、山なりに飛ばすドライブを覚えたら徐々にスイングを前方向にし、低いドライブにも挑戦しましょう。
このように、スイング方向によって、高さを調節できるようになると、ドライブの安定性もアップしていきます。

[Vol.2 バックハンド/ブロック]

●お手本スイング(シェーク)

バックハンドは体の正面でボールをとらえることが基本です。
ひじを支点にして、前腕を回すようにして、ななめ前にスイングします。

●お手本スイング(ベン・ショート)

バックショートはバックハンドとは違い、前方にラケットを押し出して打球します。
やや上方向にスイングすると安定して入るようになります。
強い力は加えず、ボールの勢いを利用するイメージで打ちましょう。

<ネットミスが多い人は・・・>

●スイングのコツ 上方向に振ってみよう

バックハンドで、ネットミスが多い人によく見られるのが、上から押し出すスイングです。この打ち方だとボールが下方向に飛んでいき、ネットに引っかかりやすくなります。

安定してネットを越えさせるには、下から上に振って、やや山なりにボールを飛ばすことがポイントです。
振り終わりのラケットの位置に注目しながらスイングをしてみましょう。

●オススメ練習法 台につけてから振ってみよう

上方向へのスイングがうまくできない人のための練習を紹介しましょう。
まずラケットをほぼ垂直に立てて、台の上に置いて構えます。
そのラケットの前にボールを落として、バウンドしたボールを打球します。
あらかじめ台にラケットをつけているので、下に振ることができず、自然と上方向のスイングになるはずです。
慣れてきたら、相手にボールを送ってもらい同様の方法でスイングし、打球します。
これを繰り返していけば、上方向へのスイングが身についていきます。

●スイングのコツ 寝かせすぎ&急ぎすぎに注意

打球面が下を向きすぎて、ネットミスになる人もいます。
そういう人は、面を相手に見せるイメージで打球してみましょう。
また、あわててラケットを出して、タイミングが早くなりすぎてしまう人も注意が必要です。そういう場合は、体の近くに来るまで「ボールを待つ」意識を持つと良いでしょう。

<オーバーミスが多い人は・・・>

●**オススメ練習法** 半面ラリーで小さく飛ばそう

オーバーミスが多い人は、打球時に力が入りすぎてしまうのが主な原因です。そこで、力の加減が苦手な人にオススメなのが、半面ラリー。コートサイドに立って、近い距離でラリーをすることで、自然と力加減の感覚を磨くことができます。ラリーが続くようになったら、ピッチを早くしたり、コースを散らしてのラリーにも挑戦してみましょう。

<キレイなスイングで振りたい人は・・・>

●**オススメ練習法** ラケットでボールを転がそう

ひじを支点にしたスイングがうまくできない人は、ボールを使った練習をやってみましょう。適度な大きさのボールを台の上に置き、ラケットをボールの上に置いて、前方に転がします。この練習によって、ひじ支点のスイングが自然と身につくので、動きを覚えたら、実際に打球して感覚をつかんでいきましょう。また、この練習は、上回転をかける感覚を磨く練習にもなります。そして、バンのバックショットでも同様に練習が可能です。

●**スイングのコツ** ラケットの先端で相手の顔を指す

打球する時に、ラケットの先端で相手の顔を指すようにイメージすると理想的なひじ支点のスイングに近づいていきます。指す向きが低くなると、ボールも低く飛び、ネットミスになるので高めの「顔」を指すことがポイントとなります。ネットミスが多い人もぜひチャレンジしてみましょう。

<ボールがズレるとミスが出る人は・・・>

●**スイングのコツ** ひじでボールに合わせよう

来るボールのコースや長さが変わるとうまく返せない、という人は常に同じ体勢で打つ意識が大切です。その時にボールに対し、ひじでラケットの位置を合わせるようにしてみましょう。ボールの位置にラケットだけを近づける動きだとラケット・ひじ・体の位置関係がバラバラになり、ミスしやすいのですが、ひじで位置を合わせる意識があると、自然と体も動き、安定性がアップします。

<バックドライブで回転がかからない人は・・・>

●**オススメ練習法** バックドライブでもカド&コロコロ打ちが効果的

バックドライブも、フォアドライブと同様にカド打ちが効果的です。まずは、カド打ちで、上方向へのスイングを覚えて、ボールに対し、こすり上げる当て方を身につけましょう。

また、ボールを転がして、落ちてくるところを打球する練習もオススメです。フォアドライブと同様に、打球面は上に向けず前に向けたまま、こすり上げて、ボールを飛ばすことがポイントです。またひじの位置を下げて打ったり、手首だけのスイングにならないように注意しましょう。

●**スイングのコツ** 下へのバックスイング&まずは高く飛ばそう

上方向へのスイングで回転をかけるためにはバックスイングでラケットを下に引くことがポイントです。股の間から上に振り抜くイメージでスイングします。この時、ラケットの先端を下に向けながら引き、半円を描くイメージで、先端を上に向けると理想的なスイングになります。回転がかけれない人は、おなかからラケットが出ていることが多いので、注意が必要です。まずは、山なりに飛ばすドライブで上方向のスイングとこすり上げる感覚を覚えてから徐々に低く飛ばすドライブにもチャレンジしていきましょう。

●**オススメ練習法** 厚紙投げてグ〜ル

ドライブのスイングを覚えるためのユニークな練習法を紹介します。丸く切った大きめの厚紙を用意して、それを上方向に投げるという練習です。実際のバックドライブのスイングをイメージしながら行い、厚紙をキレイに回転させられたら合格です。バックドライブでの腕の使い方、正しい打球面とスイング方向を身につけることができます。

<ブロックが飛びすぎてしまう人は・・・>

●**オススメ練習法** “吸収”のイメージで手でキャッチ!

相手の強打に対して、軽く当てて返球するテクニックが、ブロックです。コンパクトなスイングで、少しだけ前に振って打球します。打球点に顔を近づけ、バウンド直後の上昇期でとらえることがポイントです。

ブロックが飛びすぎて、オーバーミスしてしまう人は、相手のボールの勢いを吸収するイメージを覚えることが大切です。

そこで、吸収の感覚を身につけるための練習として、手でボールをキャッチする練習をやってみましょう。

相手に強打してもらい、それを手でキャッチするのですが、この時に、ボールに向かってつかみに行くのではなく、体の近くで構えて、ボールを引きつけつつ、つかむことがポイントです。

慣れてきたら、ラケットを持って、同じイメージで打球します。

ボールを押し出す力が減って、ブロックの飛びすぎがなくなります。

●オススメ練習法 ブロックでボールを箱にイン！

これは、相手のコート上に箱を置き、ブロックで中にボールを入れるという感覚練習です。

この練習をすることで、山なりに飛ばしつつ、飛距離を抑える感覚が自然と身についていきます。この練習自体は非常に難しいですが、ぜひチャレンジしてみましょう。

[Vol.3 サービス]

●お手本スイング

[上回転サービス]

これは最も基本的なフォアの上回転サービスです。

ボールをトスして、落ちてくるところを前方に振って打球します。

[下回転サービス]

これはフォアの下回転サービスです。

打球面を上に向けて、ボールの下をこすります。

<低く出せない人は・・・>

●トスのコツ ひざで投げて、打球位置は右足前

サービスがうまく出せない初級者に多いのが、トスが安定していない人です。

腕だけでトスをする、ボールの上がる方向が安定しません。トスは、ひざを使うのがポイントです。軽くひざを曲げて構えて、ひざを伸ばしつつその勢いで上にボールを投げると安定したトスになります。

またトスでは、打球しやすい位置に投げることも大切で、たとえば体の左側で投げて、

うまく打球できていない人がよく見られます。

そういう人は、右足前にトスをして打球しやすいポイントでボールをとらえるようにしましょう。

●オススメ練習法 台の縁を狙い打て！

サービスが高くなってしまふ主な原因は、単純に「打つ位置が高い」からです。低くするには、まずは打つ位置を下げましょう。

低い位置で打とうとしても、うまくいかない人のための練習を紹介します。

通常のサービスと同じように打球をして台のフチに当てる、という練習です。

フチを狙う意識があると、自然と打球点が下がるのです。

安定してフチに当てられるようになったら、少しでも立ち位置を前にすると、低いサービスが出せるようになります。

この練習は、低くて速いロングサービスを身につけたい場合にも非常に効果的なのでぜひやってみましょう。

<下回転サービスがうまく出せない人は・・・>

●スイングのコツ ボールの底をとらえて振ってみよう

下回転サービスがうまく出せない人は、こする当て方になっていないのが一番の原因です。

こするイメージでスイングしているつもりでも、実際にはラケットが前を向いて、押し出すようなスイングになっているのです。

ボールの底をとらえるイメージで、打球面を上に向けて、水平に振ることを意識しましょう。

●オススメ練習法 ラケット上でスイング&スピン

ボールの底をこするスイングがうまくできない人のための、初歩の練習法です。

まず打球面を上に向けた状態でボールを乗せます。

そのままラケットを後方に引き、ひじを支点にして前方に鋭くスイングして、ボールを飛ばします。この時、ボールに下回転がかかったら合格です。

これを繰り返すことで、下回転サービスでのラケットの動かし方が身についていきます。

●オススメ練習法 サービスでもカド打ち

下回転サービスは、正確にボールをとらえるのが難しいのですが、打球のタイミングをつかむのにオススメなのが、ドライブの練習でも登場した、カド打ちです。

トスしたボールを、ラケットのカドで打球し、まっすぐ水平にボールを飛ばすことがポイントです。

慣れてきたら、わずかにタイミングをずらして打球面にボールを当てるようにするとしっかりと下回転がかかった打球になります。

この練習で、まずは回転をかけることを覚えてからスイングを微調整して、相手のコートに正確に入れられるようにしていきます。

<サービスが短く出せない人は・・・>

●スイングのコツ すくい上げスイングで山なりに飛ばそう！

下回転サービスが出せるようになったら、次は、相手のコートで2バウンドするように、短く出せるようにしていきます。

短く出すためのコツが、すくい上げるスイングです。

ラケットをやや上方向に振り上げて、ボールの前方をとらえるイメージで打球します。このようにして打球すると、ボールは山なりに短く飛んでいきます。

このスイングで、しっかりと回転をかけつつ、高めに短く飛ばす感覚を覚えて、慣れてきたらスイングを微調整しながら、徐々に低く飛ばすようにしていくと良いでしょう。

●スイングのコツ 下回転サービスはひざを曲げて低くする

打球時の姿勢が高いと、打球点が高くなり、当然ながらサービスも高くなってしまいます。

下回転サービスを低く飛ばすためには、ひざを曲げながら出すことがポイントとなります。

ただし、打球点が低すぎても安定しないので、ネットよりも少し高いポイントでとらえましょう。

【Vol.4 ツッツキ/ストップ】

●お手本スイング

下回転のボールに対する最も基本的な返球方法が「ツッツキ」です。

フォアツッツキ、バックツッツキともに、打球面をやや上に向けて、コンパクトなスイングで軽く押し出すようにしてスイングします。

<うまく当たらない人は・・・>

●オススメ練習法 下回転を手でキャッチ！

ツッツキの時に安定してラケットにボールが当てられない人は、下回転の軌道と打球タイミングをつかむための初歩の練習をやってみましょう。

相手に短めの下回転のボールを出してもらい、1度バウンドしたボールが落ちてくるところでキャッチします。

あわててボールを取りにいかないように注意しましょう。

軌道とタイミングがつかめてきたら、同じ要領でラケットに当てます。まだ相手のコートに返球しなくてOKです。

ラケットに当てられるようになったら、少しずつボールを前方に飛ばし、相手のコートに入れます。

無理にこすろうとはせず、角度を合わせて、押し出すことがポイントです。

このようなステップで練習をすれば、安定したツッツキを身につけることができます。

●スイングのコツ ラケットは寝かせすぎずなめ下を打とう

ツッツキを苦手とする人によく見られるのがこすろうとしすぎて、打球面が上を向いてしまうケースです。このようなスイングだと、ボールに当たるのが難しく、ミスが増えてしまいます。

面を上に向けて、ボールの真下をとらえるのではなく、やや立てて、ボールのなめ下をとらえることがポイントです。

どうしても面が上を向いてしまう人はラケットの上のほうに当たる意識で打ってみましょう。

そうすると自然と面が立って、ボールに当てやすくなります。

ツッツキは、最初から強く回転をかけようとするのは難しいので、まずは安定して入る角度とスイングを覚えてミスなく返球できるようになってから、徐々に回転を加えていくようにしましょう。

<フォアツッツキが振りすぎの人は・・・>

●スイングのコツ 飛ばすライン上にラケットを乗せる！

フォアツッツキを苦手とする人によく見られるのがひじを支点にして、横に大きく振ってしまうスイングです。

これだと安定したツッツキは難しくなってしまいます。

ツッツキは、打つ方向にまっすぐスイングするのが基本です。

ボールを飛ばすライン上にラケットを乗せるイメージを持つと良いでしょう。

●オススメ練習法 バック側でストレートに打とう！

フォアツッツキの横方向のスイングがなかなか直らない人は、バック側の台の横に立ち、ストレートに打つ練習がオススメです。

この位置で横に振るとオーバーミスしてしまうため、練習を繰り返していくうちに自然とまっすぐ押し出すスイングになっていきます。

●オススメ練習法 右足の踏み込み&体重移動で飛ばす！

ツツキはコンパクトなスイングが基本ですが腕で大きく振りすぎてしまう人は、腕は使わず、足と体だけで押し出す打ち方を練習してみましょう。

まずは打球時の角度を作ったうえで前方にラケットを構えておきます。

ボールが来たら、右足を前に踏み込み、右足に体重を乗せるイメージで体をボールに近づけていき、その動きで打球をします。腕のスイングは極力使いません。この練習は、右足を踏み込んで打つというツツキの基本動作を覚える意味でも効果的です。足が出ずに、手だけのスイングになってしまう人もぜひやってみてください。

<バックツツキが苦手な人は・・・>

●スイングのコツ ゴボウのさがきがイメージ

バックツツキのスイングをわかりやすくするための少しユニークなコツがあります。それが、「ゴボウのさがき」です。

「さがき」とは、野菜の切り方のひとつですがこの時の、ひじを支点にして小さく前に振る動きと、バックツツキの動きが似ているのです。

バックツツキがうまくいかない人は「さがき」のイメージで打球してみましょう。

<ツツキを切りたい人は・・・>

●スイングのコツ グリップからボールに近づこう！

安定してツツキが入るようになったら、徐々に自分から回転をかけられるようになっていきますが、うまく回転がかけられないと悩む人も多くいます。

回転をかけるには、こすり当てるのがポイントですがスイングのコツとして、グリップの近くから入るとい方法があります。

通常のツツキは、ラケットの先端が少し前を向きますが、あえて先端を後方に向けてボールに近づき、面のグリップ近くでボールをとらえるのです。

このイメージで打球すると回転がかけやすくなるのです。

<ストップが長くなってしまふ人は・・・>

●スイングのコツ 早い打球点で打てば短く飛ばせる！

ネット際に短く返球するテクニックが「ストップ」で、力を入れずに弱いタッチで打球します。

打球時に腕が伸びきってしまうと、コントロールが難しくなるので、右足を出して、打球ポイントに顔を近づけるのがポイントです。

ストップを短くするためのポイントが、早い打球点でボールをとらえることです。打球のタイミングが遅れて、打球位置がネットから離れてしまうと短く飛ばすのが難しくなるのでバウンド直後をとらえることが大切です。

ただし、あわてて手を出してしまうと強い打球になってしまうので、なるべく早めに打球ポイントにラケットを近づけるようにしましょう。

●オススメ練習法 指差し練習でバウンド位置を予測しよう！

早い打球点でとらえるタイミングがつかめない人、バウンド位置の予測がうまくできない人のための練習を紹介しましょう。

ラケットは持たずに、人差し指を台の上につけた状態で構えます。

相手に短いボールを出してもらったら、おおよそのバウンド位置を予測して、そのポイントまで手を動かします。うまく指にボールを当てることができたら合格、という練習です。

慣れてきたら、ラケットを持って、バウンド位置にラケットを動かす練習をし、タイミングを微調整すれば、早い打球点でとらえられるようになるのです。

【Vol.5 切り替え】

<ラリーがうまく続かない人は・・・>

●お手本スイング

実戦のラリーの中では、フォアハンドからバックハンド、バックハンドからフォアハンドという打法の切り替えがスムーズにできることが大切です。

打球を安定させるためには打球後にすばやく戻りに、次球に備えることが大切です。

●スイングのコツ 打ったらすぐに“ニュートラル”！

切り替えが苦手な人に多いのが、戻りが遅いケースです。たとえば、フォアハンドからバックハンドの切り替えの時に、フォアハンドを打ち終わったままの形でボールが入るかどうかを見ている人がよくいます。

相手が打球してから、基本姿勢に戻り、次の動作に移るため、どうしても振り遅れて、ミスが出てしまいます。

打球後はすばやく基本姿勢、ニュートラルに戻りましょう。その意識があると、ラリーでの対応力がアップします。

●スイングのコツ ペンの切り替えは下側遠回りに注意！

ペンホルダーの選手で、バックからフォアへ切り替える時に、一度ラケットを下におろしてしまう人が見られます。

この動きのせいで、フォアハンドが振り遅れてしまいミスにつながってしまうので、注意が必要です。

ラケットを台よりも上に構えておく意識をもち、バックの形からフォアのバックスイングまで一直線に持っていくとスムーズな切り替えが可能になります。

●オススメ練習法 ランダム切り替えをやり込もう！

実戦でのラリーが苦手になる原因としては普通の練習で、コースが決まった「規則的な」練習だけをやりすぎているというケースも実はあります。

不規則なラリーに強くなるためには、当然ながらランダムの切り替え練習などをやり込む必要があります。

そして、切り替え練習をたくさん行えば、すばやい戻りやスムーズな切り替え動作は自然と身についていくのです。

フォアハンドとバックハンドを組み合わせた切り替え練習。不規則なコースで行うランダム練習。これらに積極的に取り組み、ラリー能力を高めていきましょう。

【Vol.6 フットワーク】

<左右のフットワークが苦手な人は・・・>

●スイングのコツ 両足ジャンプで動いてから打つ！

左右のフットワークで、うまく動けない、打球が安定しないという人は結構います。まず注意したいポイントが動きながらのスイングにならないという点です。

このように、左右にステップをしながらスイングをするとミスが出やすくなってしまいます。

打ってから動く、を基本としてフットワーク練習を行きましょう。

足の動きは、いわゆる反復横跳びの動きでOKですが、うまくできない人は、まずは両足ジャンプでも大丈夫です。

打球したら、両足で左右にジャンプして、また打球。最初はゆっくりのテンポで良いので、まずは、動いてから打つ感覚をつかんでいきましょう。

<足が出ず、手だけ出てしまう人は・・・>

●オススメ練習法 左右のボールを足でタッチ！

打球するときには、まずフットワークを使って、ボールに近づいてからスイングすることが大切ですが、手だけが出てしまい、足が動かない人は多くいます。

足から出す動きができない人のための段階的な練習を紹介しましょう。

まずは台のないスペースに立って、少し離れた位置から、左右の足元にボールを投げてもらい、それを足でタッチするという練習です。

これを繰り返すことで、ボールが来たら、まずは足を出すという動きを身につけることができます。

次は、台について左右に来るボールを手でキャッチしますが、手を伸ばして取りに行くのではなくボールが来たほうに足を出してからキャッチします。

最後は実際にラケットを持って、足を出してから打球を行い感覚をつかんでいきます。

<飛びつきができない人は・・・>

●オススメ練習法 左足の踏み込みを徐々に右側にずらす！

フォア側の遠いボールに対し、大きく左足を踏み出しながらフォアハンドで打球する動きが「飛びつき」です。

飛びつきの動きがうまくできない人のための練習を紹介しましょう。

まず、最初に行うのは、右足から左足への体重移動を使ったフォアハンドです。

少し大げさに左足を、左前に踏み込んで、打球します。

これで左足の踏み込みのタイミングをつかんだら、ボールを出してもらう位置を少しずつフォア側にずらし、それに合わせて、左足の踏み込む位置もフォア側にしていきます。

どのようなタイミングで踏み込むと良いのか、どれくらいの位置に左足を出せば、打ちやすくなるのか、確認しながら練習を繰り返しましょう。

最終的には、バック側に立って、フォア側の遠いボールに対し、左足を踏み込みながら打球できるようにし、これで、飛びつきの基本的な動きがマスターできるのです。

= END =