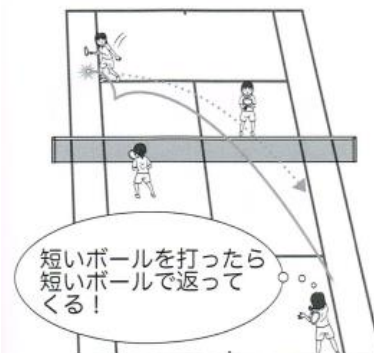




夏に鍛えた成果を確かめよう！

7月、8月に鍛えたテニスの力がどのくらい身についたか確かめるシーズンになりました。県大会や秋葉区大会などに積極的に参加してみましょう。

どんなときにどんなボールがくるか予測することも大切です。右のように短いボールがくる場合を整理しておくことでミスが減ります。



9月の練習日程

日	曜日	場所	時間	備考
2	土	東町コート	13:00~17:00	
6	水	地域学園コート	16:00~18:00	
9	土	東町コート	13:00~17:00	
13	水	地域学園コート	16:00~18:00	
16	土	東町コート	13:00~17:00	大会参加者以外
20	水	地域学園コート	16:00~18:00	
23	土	東町コート	13:00~17:00	大会参加者以外
27	水	地域学園コート	16:00~18:00	
30	土	東町コート	13:00~17:00	

9月の練習内容

●本年度からはじめた人

- ・フォアハンド、バックハンドストローク
- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・サービス、レシーブ
- ・ボレー、スマッシュ
- ・ルールを覚え、簡単なゲームができる
- ・ゲーム、審判、採点票のつけ方

●昨年度からやっている人

- ・フットワークを使ったストローク練習
- ・ボレー、スマッシュ、ポジション
- ・サービス、レシーブ
- ・サービスからのラリー
- ・レシーブからのラリー
- ・ゲーム

9月の大会日程

16日(土)新潟県学年別大会(長岡市希望が丘コート)

23日(土)燕オープンジュニア大会(燕市スポーツパークコート)団体戦

クイズ

- ① サイドチェンジとファイナルゲームに入るときは、前のポイントが終わってから1分以内に次のゲームのポイントを始められるようにしなければなりません。遅いときにはアンパイヤーはすぐ始められるようにコールしますが、なんとコールしますか？
- ② ボレーをしたボールがきまって、ツーバウンドすると同時に、ボレーをしたプレイヤーがネットタッチした場合、アンパイヤーはなんとコールしますか？
- ③ アンパイヤーがポイントカウントやゲームカウントを間違いであるとわかったときは正しいカウントに直しますが、このときになんとコールしてから正しいカウントをコールしますか？

ワンポイントアドバイス

<回り込みのときの足運び>

コートの端から端まで走るような回り込みのときは、回り込みの最後の一歩を軽くジャンプして回り込む方法もあります。最後の一歩は前に踏み込むのではなく、オープンぎみにすると、ミスをしにくくなります。



クイズの答え

「クイズ」① 「クイズ」② 「クイズ」③