



Baby Steps テニス教室

ベビーステップ

2016年5月5日(木・祝) 13:00~15:00

今回のイベントは各テニススクールでも行っているイベントでした。テニス漫画でもおなじみの「ベビーステップテニス教室」!!!集まった方々は、テニス初めての方からテニス上級者まで、外部・スクール生、子供・大人問わず、29名の方々が参加してくれました。

今回チャレンジするのは、漫画にも出てくる「ジャンプショット」「股抜きショット」「64分の1」です!メンタルトレーニングやコーチの格好いい(笑)デモンストレーションでイメージを頭に入れた後、各ショットにチャレンジしました。

まずは、大技ジャンプショット!フォアはエア K、バックはジャックナイフに挑戦しました。タイミングを取るのが難しそうでしたが、数をこなす内にナイスショットが出るようになりました。次にコーチも苦手な股抜きショット!格好いい手本はできませんでしたが、感覚は掴めたでしょうか?最後にコントロールショットである 64分の1!的を置いて狙いました。的にたくさん当たってガッツポーズをする方もいました!

(担当コーチ: 帖佐)



大人コート



股抜きショットにも
チャレンジ!!!



64分の1を
狙え!



小学生コート



子供から大人まで
初心者から上級者まで
楽しめました!!!

小学生は全員で12名。外部の子供たちは色々なスクールでやっているという経験者がほとんどで初心者はいませんでした。

「メンタルトレーニング」でイメージを頭に浮かべながらショット練習をしましたが、みんな自分のフォームで打っていましたね。もっと真似ができると上手になると思いますよ!

「ジャンプショット」では、普段やっていないので「えーっと、どっちの足でジャンプするんだっけ?」と考えている内にボールが来て珍しいフォームで打っているのがとても面白かったです。

「股抜きショット」は、半分以上の子供が股の間に頭をもっていくので、とても風変わりな格好で打っていましたね。やはりとても難しいショットだと子供たちもびっくり!

最後には、シングルのチャンピオンゲームを行いました。これが一番盛り上がりました。やはり普通に打つとラリーが続き、とても楽しそうでした。機会がありましたら、外部イベントにまた参加してください!
(担当コーチ: 檜村)

股抜きショット 出来るかな〜?

