

2022年6月21日(火)

フォームチェック 撮影会



今回は今までのイベントとは異なった、動画を用いて行うイベントでした。

自分自身が思っていたフォームと、動画を撮影して実際に見たフォームとでは大きく異なる印象を受けた方が多かったと思います。今まではコーチから「こんなフォームだよ」と指摘されてもピンとこなかったものが、実際はそのフォームで行っていることに気づいたことで改善の意識を高めることが出来たのではないのでしょうか。

撮影自体はそれほど難しいことではないので友人たちとテニスをする際など、ぜひお互いの動画を取り合ってみてください！動画を活用して実際の動きと理想の動きをリンクさせることで、自分自身のフォームを理解し、みなさんの理想に近づけてもらいたいと思います。

山口コーチ

お疲れ様でした！！