

【テーマ】フォアの「刺さるボール」

ハードヒットするな、相手コートに「刺せ」

スピードではなく、精度で崩す

プレーは動作ではなく、目的だ

2 Days 集中レッスン

【4/11(土)】

■ Session 1：フォアハンド基礎（体で運ぶ）

- 課題 手打ち、ボールを弾きすぎることによるミス
- アプローチ 腕の使い過ぎを抑え、体のターンと体重移動で打つ
- ポイント チャンスボールほど急いで「振る」のではなく、呼び込む
打点を前にしすぎないこと
インパクトで弾かず、長いインパクトの感覚を持つ
タイミングの理解＝予測と準備力が精度を上げる

■ Session 2：バックハンド基礎（構えと軌道）

- 課題 スクエアスタンスで入ることで体が開き、コントロールを失う
- アプローチ クローズドスタンス＋アウトサイドインの軌道
- ポイント 複数の距離感を持てるようにすること
＝状況に応じて最適な間合いを作れるようにする
クローズドで入ることで ＝「刺さるボール」が打てる

【4/12(日)】

■ Session 3：フォアハンド応用（再現性）

- 課題 4/11(土)の内容を、動かされた中で再現する
- アプローチ 体で打つ感覚を、スピードと高さの中で維持する
- ポイント 打点を落とさず、肩の高い位置から相手の嫌な場所へ「刺す」
再現性とは
Step 1 自らアプローチを見つける
Step 2 攻撃の起点を作る
Step 3 予測して動く 予測外にも対応する

■ Session 4：実戦（判断と連動）

- 課題 状況に応じたフォア・バックの打ち分け
- アプローチ ラリー中心で判断力を強化
- ポイント 「刺す」→詰める→仕留める この連動を作る
- まとめ 「強く打つ」ではなく 「相手を崩す」
そのための技術が “刺すボール”
精度 × 判断 × 予測 これが勝つためのベースになる