

## 50 本ボレーの練習 (2018. 9. 1 改訂版)

### <練習目的>

連続ボレーの集中力と待機姿勢（バランス）を身に着ける。

ローテーション球出しで、ストロークを安定させる。

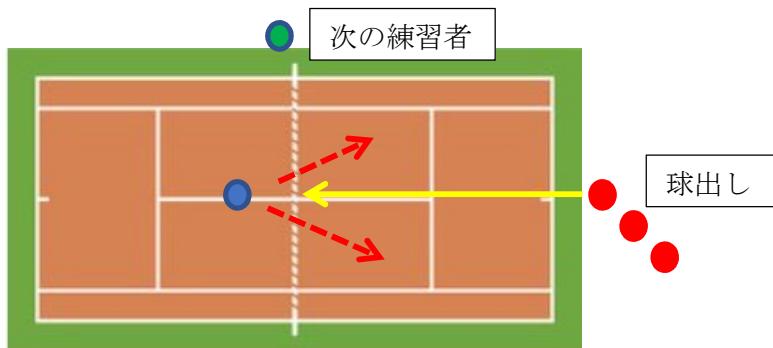
### <練習方法>

球出しへローテーションしながら、一人 2 球ずつ腰を落として生きたボールを打つ。

次の練習者はネットのところで、インボール数（50 本）を大きな声で数える。

ボレー練習者は、センターに立ちボレーをする。

初心者・後衛へのボレーの場合は、球出しスピードを落とすのではなく、数を減らす。



### <注意ポイント>

連続ボレーは、ラケットがネットより下がらないように反対の手でラケット支え構える。

ボレーは、素直（正面は正面、右は右、左は左）にラケット面を作る。

ボレー時には、グリップを強く握り、足（どちらでも可）を一步前に踏み込む。

視線は、ボールを上から見下し、あごを引く。

ボレー後の視線は、2 バウンドまでボールを追う。

構え時は、肩の力を抜き、手首・グリップに力を入れない。

球出しへ、腰を落とし、アンダー打ちで力強く、前衛を狙って打つ。

球出しのローテーションが途切れないようにする。

次の練習者は、インボール数が、練習者・球出者全員に判るように、大きな声で数える。