

## サイドパッシング＆ボレー練習方法 (2018.8.19 改訂版)

後衛のサイドパッシングと前衛ストレートボレーの練習です。

後衛のポイントは、上げボール位置に回り込んで1歩前に踏み込んでいくステップです。

前衛のポイントは、攻撃してきているボールに負けない押し勝つボレーをすることです。

### ＜前衛の注意点＞

- ① 1コートを4コースに分け、前衛と後衛が正対してスタートする。  
必ず、後衛が正対してから上げボールを出します。（カラーコーンを置くと良い）
- ② 前衛の上げボールは、山なりでサイドライン側サービスライン辺りへ送る。
- ③ 上げボールが地面に付くと同時に斜め前に詰めていく。  
但し、ボレー時に1歩前に踏み出すネットとの距離は空けておく。
- ④ ラケットを持つ手首を顎辺りまで上げ、上から抑え込む感じで一步前に踏み込んでできるだけ縦面でボレーする。
- ⑤ 横面ボレーする場合でも、ラケット面より手首の高さが上にならないようにする。

### ＜後衛の注意点＞

- ① 細かいステップで、ラケットヘッドを立てながら回り込んで行く。
- ② 前肩が上がらないように前手でボールを狙い、腰の回転と前膝の曲げ（伸びない）に注意し、体重をボールに乗せる。
- ③ バックサイドは、できるだけフォアに回り込んで打つ。
- ④ ボレーされる前提で、打った後は必ずセンター側に2～3歩斜め前に詰める。

