

リストバンドテニスをしよう

S&S

29May.2018

1 ともかくもリストバンドを着けよう

リストバンドは飾りや汗を拭うためだけにあるのではない。フォームを整えるためにある。ともかくもリストバンドを左右手首に着けてボールを打とう。

2 より優れたボールを打つために

左右両手首にリストバンドでは物足りなくなってくる。思い切って左右上腕中部にリストバンドを着けよう。すると打球音が格段良くなり、優れたボールが飛ぶようになる。

3 リストバンドで分類するテニスのフォーム

左右上腕中部にリストバンドは、ステファン・エドバーグ選手の打ち方だ(ジミー・コナーズ選手の打ち方に近いかもしれない)。

これを変形した他の打ち方を述べる。

右上腕中部にリストバンド、左上腕中部にリストバンド、さらにヘッドバンド(ヘアバンド)を着けて打つ。これでは、マッケンロー選手のような閃光のボレーも夢でないかもしれない(ジョン・マッケンロー選手の打ち方)(ステファン・エドバーグ選手の打ち方)

にヘアバンドを加えただけだ)。

別の打ち方。右上腕中部にリストバンド、さらにヘッドバンド (ヘアバンド) を着けて打つ。これはロジャー・フェデラー選手のフォームだ。

4 結論

とにかく一番大事なことは右上腕中部にリストバンドを着けて打つこと。これは脇もしまるし回し打ちのような感じでボールを打てる。右上腕中部にリストバンドを着けて打つ意味は右上腕を軸として腕を回転させるということだ。