

# 改訂リストバンドテニスをし よう

S&S

1Jun.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

これで基本ができた。それは左右上腕中部にリストバンドを着けて打つことである。さらに1点アクセントをつけることでプロの選手と同じフォーム・打ち方ができる。

ジミー・コナーズ選手は今となっては古いが当時は新しいテニスの創始者だった。

左右上腕中部にリストバンドを着け、さらに首にネックレスを着けて打つとコナーズ選手の打ち方になる。

それを変形したのがジョン・マッケンロー選手である。

左右上腕中部にリストバンドを着け、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）。

それをさらに変形したのがステファン・エドバーグ選手である。

左右上腕中部にリストバンドを着け、さらに帽子（キャップ）をかぶって打つ。これはステファン・エドバーグ選手の打ち方だ。

## 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。