

～東京都立第五商業高校 硬式テニス部紹介～

都立高校とは思えないほど綺麗なコートを4面有しています。公式戦の会場校になることも多いです。



1. ウォーミングアップを入念に行います。ランニング～ストレッチ～ダッシュ～ラダー～筋トレ



2. アップが終わったらボールを打ちます。ここでご紹介するのは、部員が毎日行っている練習です。

①ボレーボレー・・・ラケットの真ん中でしっかりとボールをとらえます。テンポよく行うことが大切です。



②ミニボレーボレー・・・ネット際でのボールタッチを磨きます。



③ロングボレーボレー・・・脚でボールを運ぶ感覚と強いインパクトを意識します。



④ショートラリー・・・スピンをかけるスイングの軌道、打点を確認します。



⑤ボレーストローク・・・ミスなく、長く続くようにします。ボレーもストロークもコントロール重視です。



⑥ロブスマッシュ・・・スマッシュ側は打点の作り方（脚の動かし方）を意識します。
ロブ側はボールコントロールを意識します。



3. 2までが終わると、次はサーブの打ち込み、球出し練習、シングルスポイント練習、ダブルスポイント練習、振り回し等を部員が日々考えて行っています。

練習の最後には、疲れた体に愛の鞭を！ということで、火～土までの5日間でコート間ダッシュ、インターバル走、体幹トレーニングを日替わりでやっています。

【顧問紹介】

氏名：三五琢磨（さんごたくま）

教科：保健体育

愛用ウェア：asics

愛用シューズ：asics ソリューションスピード FF

愛用ラケット：YONEX Vcore SV95

得意ショット：サーブ・フォアハンド

中学までは野球部で汗を流していました。
高校に入り、父がプロテニスコーチをしていたということもあって家の中で身近な存在だったテニスを始めました。
社会人になった今もテニスが好きなのは変わりません。テニスは、生涯スポーツとして私の人生になくてはならないものです。

このページを見て下さった中学生のみなさん、
ぜひ五商でレベルの高いテニスを一緒に目指しましょう！
見学、体験も随時受け付けています。ご連絡お待ちしております。

