

女子硬式テニス部 9月・10月の活動報告

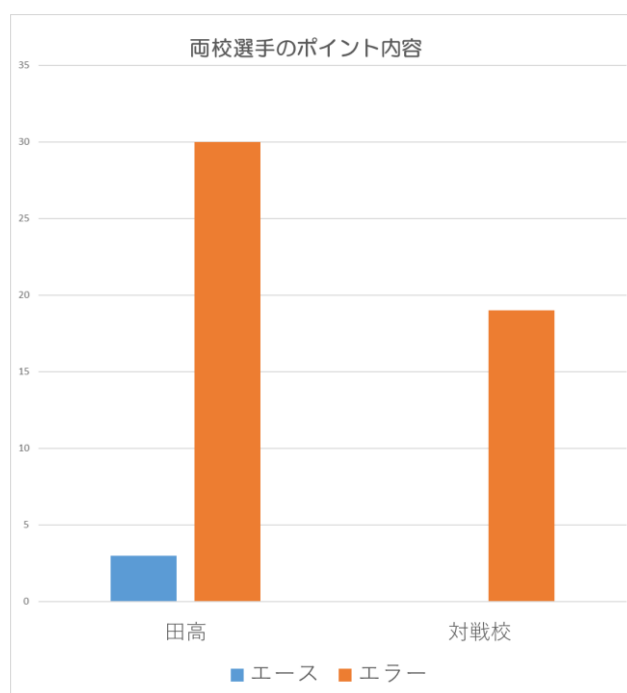
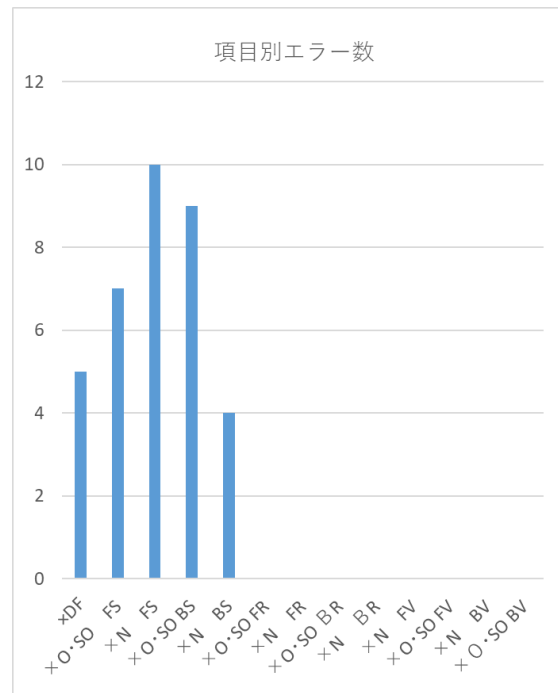
女子硬式テニス部も9月から代替わりして1年生2名で新たなスタートを切りました。

【9月】 新人戦

9月8日（日）の新人戦（個人戦）に1年生1名が出場しました。都立北園高校が会場で、1回戦の相手は私立明法高校（2年生）の選手でした。結果は2－6で残念ながら初戦敗退となりましたが、ゲームの結果を客観的にふりかえり、次の大会（都立対抗戦・個人戦）に向けて日々の練習に努力していったほしいと思います。

◆ゲームを記録して見える化

今回の試合に対する選手のふりかえり



ポイントを取られた原因が、ほぼ自分のミスであったこと、面の調整が甘く、フォアハンドのネットとアウト、サイドアウト全てが多くなってしまい、大幅に失点してしまったこと、それに加えて、ダブルフォルト5回と多くなってしまったことが挙げられます。

逆に、個人的に良かったと思う点として、自分側のコートに相手のボールが来たときに、手で取って渡してあげたこと、試合開始時や、サーブ練習時、ボールを渡してあげた時、試合終了時に、しっかりと笑顔で挨拶や声を掛けることが出来たこと等、テニスのルールにあるように、紳士的な対応が出来たことが挙げられます。

数は少なかったですが、エースをとることが出来たことも良かった点だと思います。



大会当日は秋晴れのテニス日和でした！

【10月】 9・10月はサーブをメインテーマとして練習しています

代替わりして心機一転、硬式テニスのサーブに必要な動作の1つ、プロネーション（回内動作：腕全体が親指側に捻じられるような動作）を身につけることに取り組んでいます。

薄いグリップとプロネーションを身につけることはサーブだけでなく、ボレーやスマッシュの強化にもつながります



新入生4月入部時のサーブのフォーム



回内動作がだんだんできてきています

