



The Basic 動きの基本

0. はじめに	2
1. グリップ	5
2. Drop Step (ドロップステップ)	7
3. なぜセミオープンスタンスからなのか	11
4. ステップダウンの基本	16
5. 打点の矯正法	18
6. ネット方向に踏み込めない人の矯正法	19
7. レディーステップからリズムステップ	23
8. レディーステップからスリーステップ	25
9. セミオープンスタンス練習法	28
10. Forward and to side (前と横のリズムステップ)	30
11. Recover (リカバー) について	32
12. ターンアラウンドステップダウン	33
13. フロントフットピボット	38

4. ステップダウンの基本

踏み込んでしっかりと打つ Step Down

セミオープンスタンスから短めの余裕のあるボールを踏み込んで打つ打ち方を、「ステップダウン」といいます。ウォームアップなどで緩いボールをラリーする時ステップダウンを使います。しかしこの「ステップダウン」はすべてのボールに対応できるフットワークではありません。それが重要なポイントです。余裕を持って打てる短めのボールに限って「ステップダウン」を使います。

「ステップダウン」は4つのスイングのうちの「リストロール」を使います。

「リストロール」のスイングはスピンをかけて相手のコートにボールを打っていきます。

「セミオープンスタンス」から「リストロール」のスイングの流れは確実なものにしてください。



ボールを2つ持って下から投げます。決して長い距離を投げる必要はありませんが、コーンをしっかり狙ってフォームを固めるようにしてください。



レディーステップ→スプリットステップ→セミオープン→ステップダウン→ボールを下投げて投げる (F/Bとも)

セミオープンスタンスから左足を踏み込んでいきます。

1. フィニッシュについて、フォアハンドは投げた手の人差し指の爪が反対側の肩を触るような感じになります。
2. シングルバックハンドは、右手の甲がネット方向に向いた状態で投げるような動作を心がけてください。

3. ダブルバックハンドは、右手で左手の手首を持つ、その状態で左手でボールをスローイングしてください。
4. スローイングして前足をネット方向に踏み込むような形を心がけます。(シングルバックハンドはつま先はサイドライン方向)。

バックハンドについては、ダブルハンドとシングルハンドの2種類ありますが、つま先の方向を区別してもらいたいと思います。

・シングルハンドのつま先の方向



右足つま先はサイドライン方向

・ダブルハンドのつま先の方向



右足つま先はネット方向

動作導入②

それでは実際に手投げの球出しのボールをステップダウンで打ってもらいます。ボール投げの動作で練習したステップとタイミングを意識して練習しましょう。



One Point!

短めのボールに対して、前足を踏み込むステップダウンで打つ

ダブルバックハンドの身体の意識：横向きから前向き、左手主導で前足つま先はネット方向

シングルバックハンドの身体の意識：後ろ向きから横向き、右手主導で前足つま先はサイドライン方向

DVD教材ラインアップ

Vol.1	軸となるフットワークを解説	グランドストローク
Vol.2	ピンチをチャンスに変えるフットワーク	グランドストローク
Vol.3	バックハンドの基本とバックハンドスライス解説	グランドストローク
Vol.4	ワイドなボールをしっかり打ち返すフットワーク	グランドストローク
Vol.5	ボレーの基本 5 ステップとスイング軌道の解説	ボレー
Vol.6	サーブのフットワークとスイングワークの解説	サーブ
Vol.7	この 4 つのフットワークで差がついてしまう	グランドストローク
Vol.8	スマッシュのフットワークとスイングワークの解説	スマッシュ
TheBasic	どのレベルでも知っておくべき基本	グランドストローク
Package 1
Package2	2 人のデモンストレーターによる実戦デモ	ショット別応用編
Package3	小野田プロによる 13 の悩める症例への実演証明	ショット別処方箋

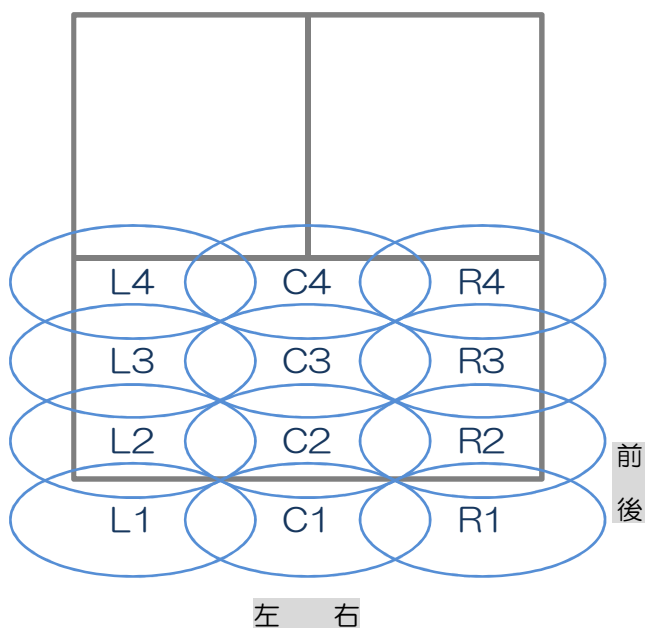
フットワークエリア相関図

グラウンドストローク編

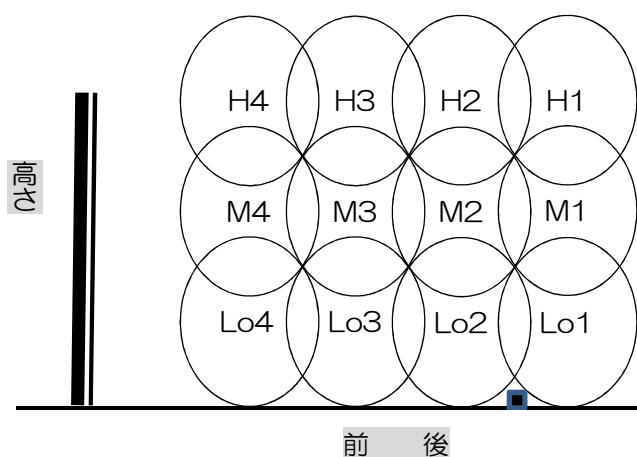
	F ※①	B	フットワーク種類	平 面 ※②	側 面	DVD
1	○	○	ステップダウン	C2	Lo2	Vol.1 Vol.3 TheBasic
2	○	○	バックフット	L1,C1,R1	Lo1,M1	Vol.1 Vol.3
3	○	○	フロントフットホップ	C2,C3,C4	Lo2,Lo3,Lo4	Vol.1
4	—	○	クロスフットピボット	L1,L2	Lo1,lo2	Vol.3
5	○	○	フロントフットピボット	C2	H2	TheBasic
6	○	○	トランスホップ	C2,C3	H2,H3,M2,M3	Vol.2 Vol.3
7	○	—	ハイターン	C1	H1(Lo1)	Vol.2
8	○	—	ローターン	C1	Lo1	Vol.2
9	○	○	モーグル	L1,R1	Lo1	Vol.4
10	○	○	パワームーブ	L1,R1	M1	Vol.4
11	○	○	ラテラルホップ	L2,L3,L4 R2,R3,R4	Lo2,Lo3,Lo4	Vol.4
12	○	—	ラテラルトランスホップ	L1	M1,H1	Vol.7
13	○	—	ターンアラウンドラテラルホップ	L1	M1	Vol.7
14	○	○	ツーフットピボット	C1	Lo1	Vol.7
15	○	—	ハイスピン	R1	M1,H1	Vol.7

※①F---フォアハンド B---バックハンド ※②右利きの場合

<平面>



<側面>



ヘッドコーチ：中屋 晋 / Shin NAKAYA



JPTA 認定プロ・USPTA 認定プロ・日本体育協会認定テニス教師
2003 年から 3 年間、オーストラリア・シドニーにて日本人コーチとして
フットワーク理論に基づいた指導にあたる。
現在、オーストラリアで学んだフットワーク理論を日本に普及させるべく
精力的に活動中。

広瀬 重和 / Shigekazu HIROSE



Vfootwork 専属デモンストレーター・コーチ
JPTA 認定プロ・USPTA 認定プロ

松田 智行 / Tomoyuki MATSUDA



Vfootwork 専属デモンストレーター・コーチ
日本体育協会認定テニスコーチ

■発行 株式会社 SystemG Tennis
vfootwork.com

■執筆 中屋晋

■編集制作 大坪和也 松田智行

■制作協力 吉田正広