



## 軸となるフットワーク

1. Step Down (ステップダウン)	2
2. Back Foot (バックフット)	9
3. Front Foot Hop (フロントフットホップ)	17
4. リターンへの応用	21
5. エクストラレッスン	22

## 遠い打点に対するフットワーク



打点が近いときは1歩だが、少し離れた時には3歩もしくは、「リズムステップ」(TheBasicで解説)で打ちに行く  
 「レディステップ」から始め「スプリットステップ」、そして短いボールは1歩・長いボールは3歩でスイングします。

**One Point!**

まずは「セミオープンスタンス」になることから始まります。「レディーステップ」からスプリット、そしてターンをしますが、ターンをする時に進行方向の足に意識を持っていくのではなく進行方向の逆足、これを軸足としてターンを意識してください。



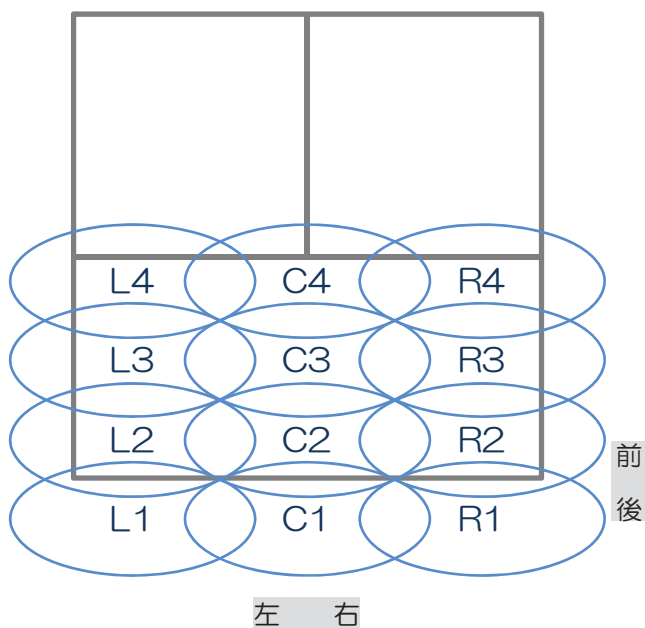
フットワークエリア相関図

グラウンドストローク編

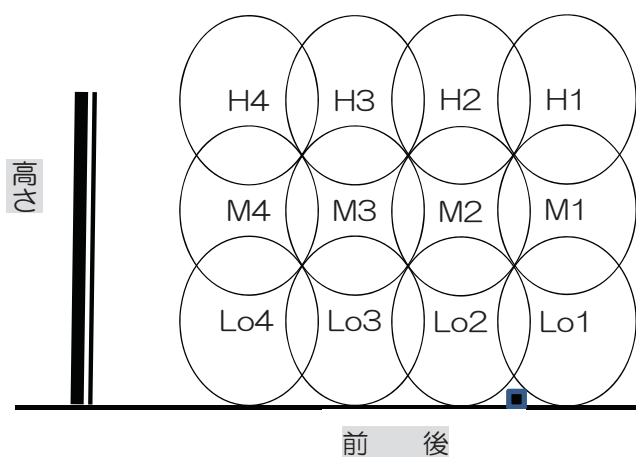
	F ※①	B	フットワーク種類	平 面 ※②	側 面	DVD
1	○	○	ステップダウン	C2	Lo2	Vol.1 Vol.3 TheBasic
2	○	○	バックフット	L1,C1,R1	Lo1,M1	Vol.1 Vol.3
3	○	○	フロントフットホップ	C2,C3,C4	Lo2,Lo3,Lo4	Vol.1
4	—	○	クロスフットピボット	L1,L2	Lo1,lo2	Vol.3
5	○	○	フロントフットピボット	C2	H2	TheBasic
6	○	○	トランスホップ	C2,C3	H2,H3,M2,M3	Vol.2 Vol.3
7	○	—	ハイターン	C1	H1(Lo1)	Vol.2
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