



## ピンチをチャンスに変える

1. ステップの基本 4 パターン	2
2. Trans Hop (トランスホップ)	3
3. Low Turn (ローターン)	9
4. High Turn (ハイターン)	13
5. エクストラレッスン	21

### ・スイングの矯正方法1

トランスホップの特徴は、ボールをフラット気味に当てて相手のコートに打ち込むというスイングとなります。この為のスイングの矯正を行います。

指導者はプレーヤーの後ろに立ち、テイクバックしたラケットを両手 10cm ほど広げてはさむように構えます。



プレーヤーはグリップを引っ張ってスイングをする



プレーヤーは指導者の手にラケットが触れないようにスイング

### ・スイングの矯正方法2



プレーヤーにグリップエンドを向けて肩の高さに置きます。プレーヤーはグリップエンド目がけてスイング。(グリップの方向にボールを打ち込む意識で) ラケットをテイクバックから下げず、直接ボールを打ち込むようなスイングになります。テイクバックの時にラケットフェイスを一旦サイドフェンスに向けスイングをします。

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

**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