

# WILD WIND MAY

## <テニスがうまくなるためのコラム>

### 1. 基本をしっかりと身につける

テニスの基本技術は、正しいフォームでのストローク、サーブ、ボレーなどです。これらの基本をしっかりと身につけることで、安定したプレーが可能になります。特に初心者の方は、コーチや経験者からのアドバイスを受けながら練習することをおすすめします。

### 2. フィジカルを強化する

テニスは体力を使うスポーツです。持久力や瞬発力を高めるために、ランニングや筋力トレーニングを取り入れましょう。また、柔軟性を高めるストレッチも重要です。これにより、怪我の予防にもつながります。

### 3. メンタルを鍛える

試合中のプレッシャーに打ち勝つためには、メンタルの強さが必要です。ポジティブな思考を持ち、ミスをしてすぐ切り替えることが大切です。メンタルトレーニングとして、想や深呼吸を取り入れるのも効果的です。

### 4. 戦略を考える

テニスは戦略的なスポーツでもあります。相手の弱点を見つけ、それを突くプレーを心がけましょう。また、自分の得意なショットを活かすための戦略を練ることも重要です。試合前に相手のプレースタイルを研究することも有効です。

### 5. 継続的な練習

最後に、継続的な練習が上達の鍵です。毎日の練習を怠らず、目標を持って取り組むことで、確実にスキルアップできます。仲間と一緒に練習することで、モチベーションも維持しやすくなります。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4 大会情報 ・ 亀崎チャレンジ シングルス ・ ダブルス
5	6 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 18:30-20:30	7	8	9	10 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 15:00-17:00	11 大会情報 ・ 遠州ダブルス
12	13 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 18:30-20:30	14	15	16	17 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 15:00-17:00	18 大会情報 ・ 遠州ダブルス
19	20 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 18:30-20:30	21	22	23	24 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 15:00-17:00	25
26	27 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 18:30-20:30	28	29	30	31 大会情報 ・ レベルアップダブルス 練習 * スズグラ Aコート, Bコート 15:00-17:00	