

テニス愛好家の「よくある悩み」リスト

あなたに該当するものはいくつありますか？チェックしてみてください。

ストローク

- スイートスポットに上手く当たらない(フレームショットが多い)
- ボールが飛ばない(ネットする)
- ボールが飛びすぎる(アウトする)
- ボールが散る(コントロールできない)
- トップスピんがかからない(スピンのつもりがスライスになってしまう)
- 振り遅れる
- 肩、肘、手首が痛くなる
- 思っているよりもボールが左に切れてってしまう(ボールに横回転がかかっている)
- スイングが途中で終わってしまう(最後までラケットを振り切れない)
- 浅いボールに追い付けない
- 遠いボールが上手く打てない
- 高いボール、低いボールが上手く打てない
- 速いボールが上手く打てない
- チャンスボールが上手く打てない
- ショートクロスへ上手く打てない
- ロブが上手く打てない

サーブ

- スイートスポットに上手く当たらない(フレームショットが多い)
- ボールが飛ばない(ネットが多い)
- ボールが飛びすぎる(オーバーが多い)
- スピードが出ない
- ボールが散る(コントロールできない)
- トスが安定しない
- フラットのつもりで打っているがスライスになってしまう
- スライスの曲がりが少ない
- スピんがかからない
- 肩、肘、手首が痛くなる

ボレー

- スイートスポットに上手く当たらない(フレームショットが多い)
- ボールが飛ばない(ネットする)
- ボールが飛びすぎる(アウトする)
- スピードが出ない
- ボールが散る(コントロールできない)
- ボールに対して振り遅れる
- スライス回転がかからない
- 肘、手首が痛くなる
- 思っているよりもボールが左に切れてってしまう
- 遠くのボールが上手く打てない
- 高いボール、低いボールが上手く打てない
- 速いボールが上手く打てない
- チャンスボールが上手く打てない
- アングルへ上手く打てない
- ロブボレーが上手く打てない
- ドロップボレーが苦手

スマッシュ

- スイートスポットに上手く当たらない(フレームショットが多い)
- ボールが飛ばない(ネットする)
- ボールが飛びすぎる(アウトする)
- スピードが出ない
- ボールが散る(コントロールできない)
- フラットのつもりで打っているがスライスになってしまう
- 肩、肘、手首が痛くなる
- 思っているよりもボールが左に切れてってしまう
- 簡単なチャンスボールでスマッシュを失敗する
- 下がりながらのスマッシュが上手く打てない