

第77回 盛岡市民スポーツ大会 バウンドテニス競技結果

令和7年5月25日

◎ラリー戦

優勝	因 幡 千賀子	佐々木 真 珠
	佐 藤 和 枝	佐 藤 エネ子

◎ダブルス

種 目	第1位	第2位	第3位
決勝トーナメント	佐々木 悠	佐久間 勝 栄	高 橋 美枝子
	佐 藤 光 作	新 屋 章 子	佐々木 真 珠
親睦トーナメント	高 橋 悟		
	佐 藤 エネ子		



●基本フォーム

フォアハンド・ストローク

基本重要6チェックポイント

- ①早い準備(速いターンからテークバック)
- ②ヘッドアップしない
(ボールを最後までよく見て、打点に目線を釘付けにする)
- ③狙う方向に手のひらを向け続ける(コントロール性アップ)
- ④軸足の足の裏を完全にあげて、腰の回転運動を自然に使う
- ⑤フィニッシュでは、手のひらが外側に向いているようにする
- ⑥小指・薬指は緩めておき、インパクトの時初めてギュッと握る(安全にナイスショット)