

第78回盛岡市民体育大会 バウンドテニス競技結果

◎ラリー戦

優勝	佐々木珠美	因幡千賀子
	佐々木悠	佐々木真珠

◎ダブルス

種目	第1位	第2位	第3位
決勝トーナメント	高橋悟	佐々木真珠	岩崎秀子
	佐久間勝栄	因幡千賀子	古舘明伊
親睦トーナメント	佐藤エネコ		
	四月朔日雅子		



●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、打点に視線を釘付けにする)
- 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)