2018.04.

# TUコンディショニングレター

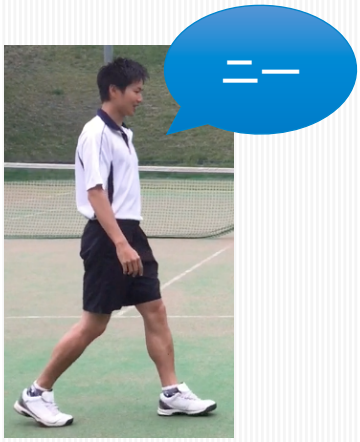
37号

Directed by TENNIS UNIVERSE テニスユニバース

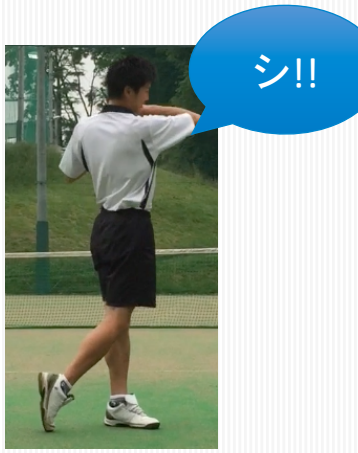
今月のテーマ

## スイングウォークがバージョンアップ!!

● 既存のウォーキング：ステップインスイング

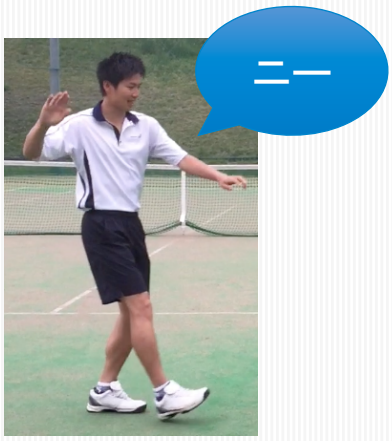


ターン




スイング!!(4拍子)

● 新規追加のウォーキング：軸足スイング




ターン

スイング!!(3拍子)

## ポイントはココ!!

現在のテニスでは道具の進化もあり、ひと昔前に比べるとスピードテニス化が進んでいます。トッププロの試合を観ていても錦織選手を始め軸足（後ろ足）で身体を捻ってからその足の上でスイングを行なっている事が多いのですが、皆様もラリーや試合をしていて前足が踏み込めない場面は以外と多いと思います。軸足スイングはステップインスイングより1歩分早くスイングするので遠いボールや速いテンポの打ち合いにも対応出来る身体の使い方が自然と身に付きます。特にオープンスタンスがなかなか出来ない方にはオススメです。しっかりターンをすることで側腹部の筋力を使いながらしなやかで柔軟な動きを身につけていきましょう!!

**スイングウォーク・TUウォーミングアップの説明動画はコチラ！**

下記URLから「テニスのためのコンディショニング」ページの中段あたりからご覧頂けます!!