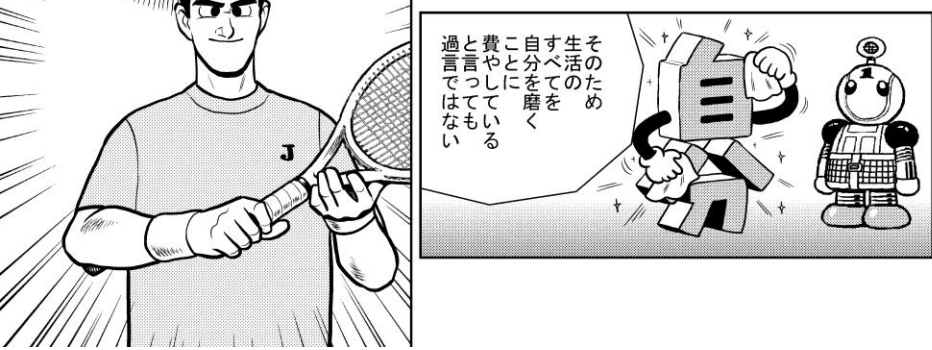
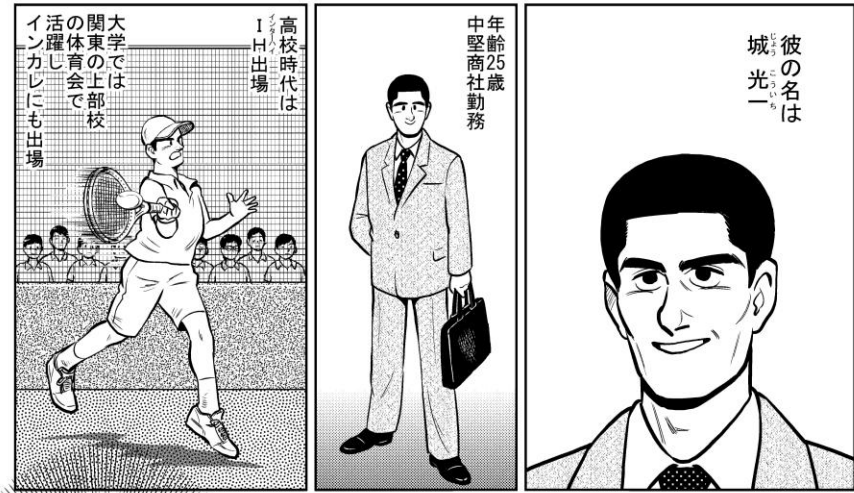


或てはバカの1週間

取材協力 ● 八田修孝 (TENNIS FACTORY オーナー)



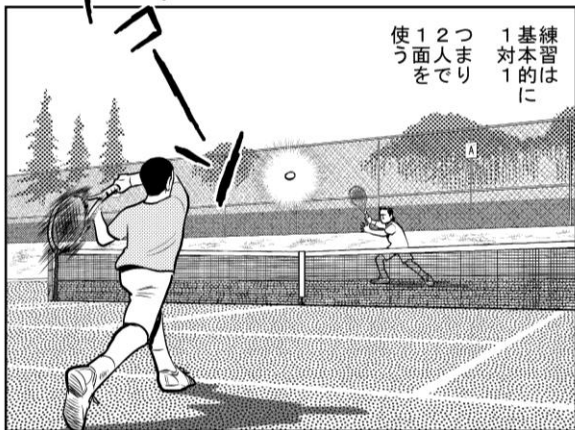
テニスクラシックBreak誌掲載(日本文化出版)
まんが:いしかわせいぢゅん



近所のテニスコートは朝早くから予約が埋まる。競争が激しいが、朝6時前にはコートが取れないのだ。



水曜日
午前6時から朝練から始まる



練習は基本的に1対1の練習。2人で使う面を2つに分けて練習する。



5時に集合して現地集合してスタートレッチングを開始する

ケガ防止のためにはこれが大切



安藤希男です

好きな練習相手もちゃんといます



主にテニスで使わない筋肉のエクササイズをメニューをこなす



火曜日
退社後昨日の練習に筋肉トレーニング



身体のバランスを良くするための筋力トレーニング

彼はそう



テニスというスポーツは使う筋肉が偏るのでに

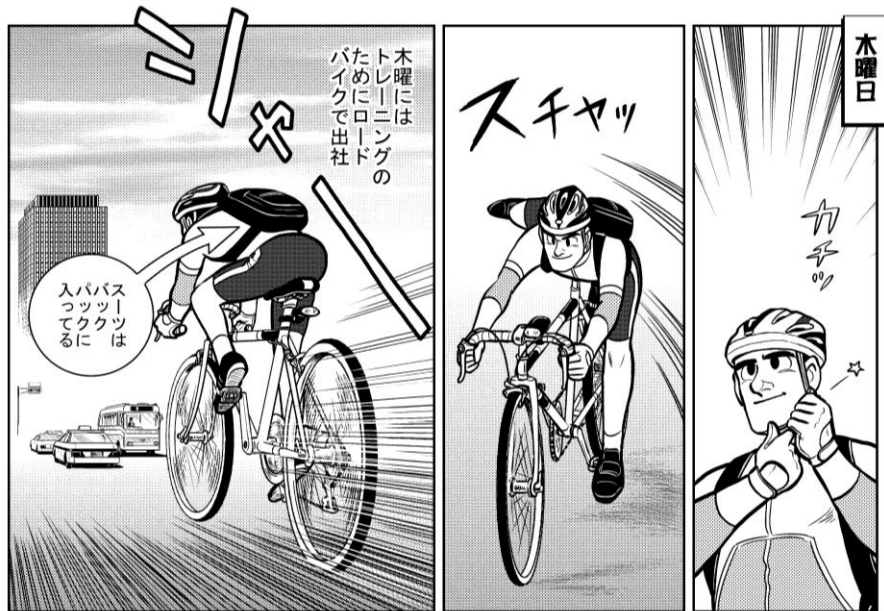


仕事のあとの仲間と楽しく飲み会に誘われてはたまにはいいな

オレだよ



会社はひけてからはテニスをするのであつからい



木曜には
トレーニングの
ためにロード
バイクで出社

入バス
ってクック
るには

スチャッ

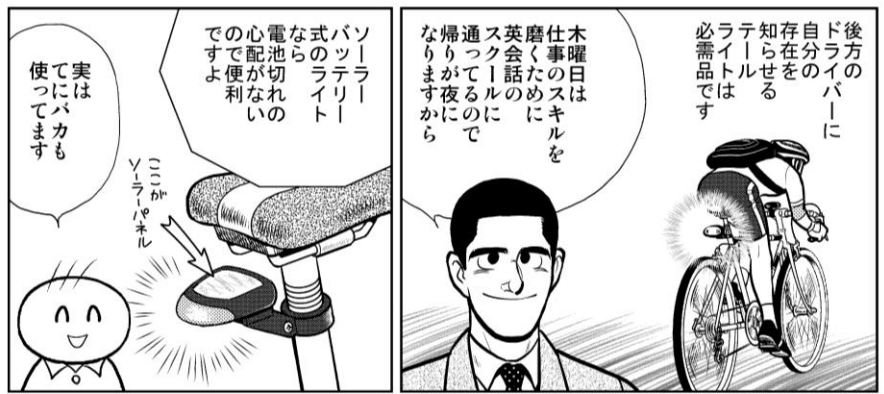
木曜日

カチッ



もちろん
自分の
安全のため
ヘルメット
や

トレーニング
目的とはいえ
しつかり
交通規則は
守ります

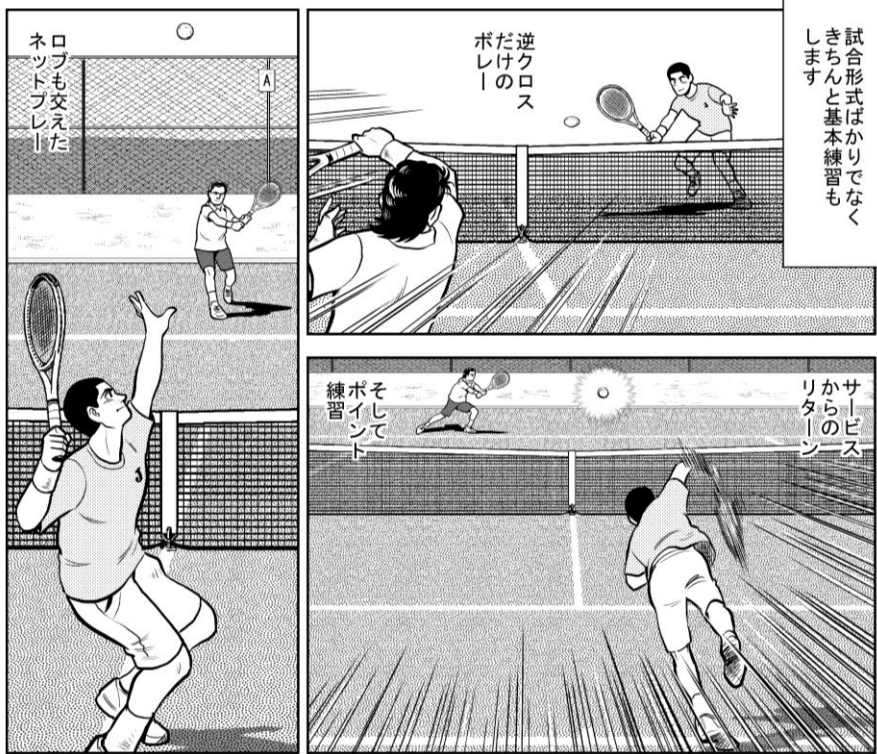


バッテリー
ならライト
式なら切れ
ないの
心配ない
のでよ

木曜日は
仕事のスキ
ルを磨くた
めに英会話
スクールに
通っている
ので夜から
帰ります

後方の
ドライバーに
存在を
知らせる
ライトは
必需品です

実は
使っても
大丈夫



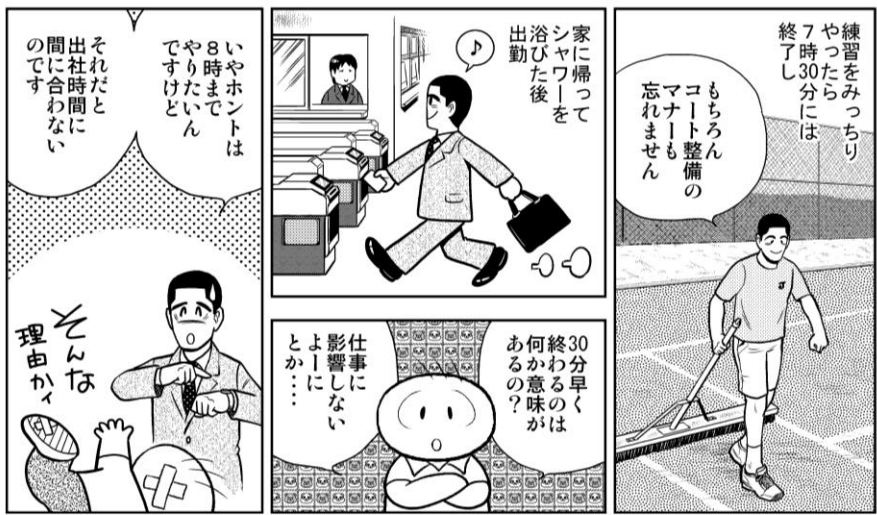
試合形式ばかりでなく
きちんと基本練習も
します

逆クロス
だけの
ボレー

ネットも交えた
ボレー

練習
ポイント

サーブ
からの
リターン



練習をみっちり
やったら
7時30分には
終了

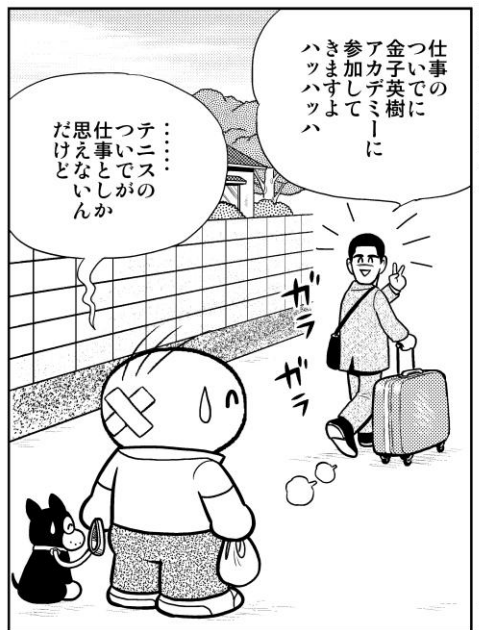
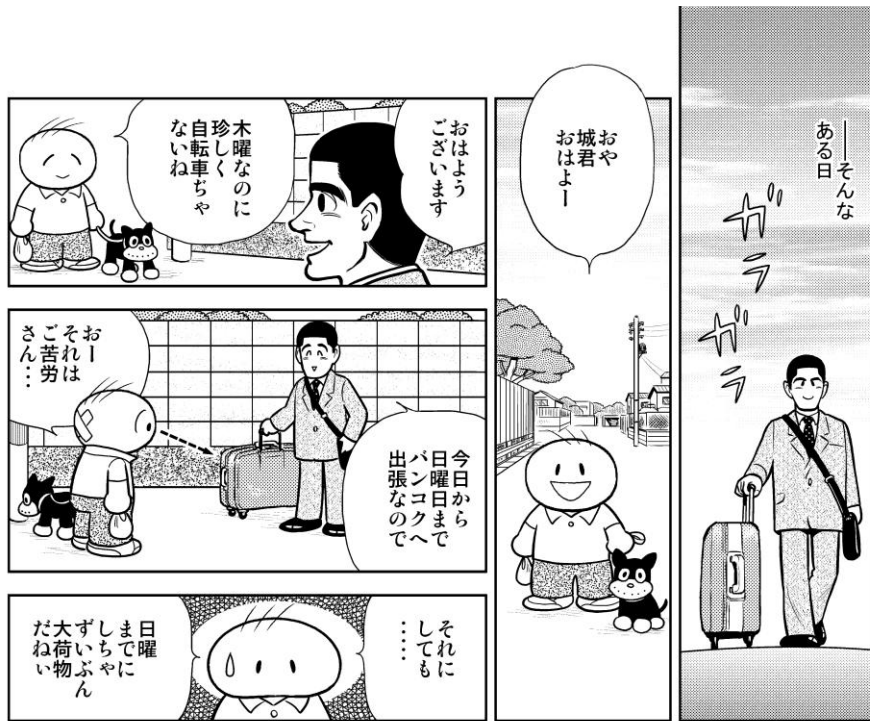
もちろん
コート整備の
忘れません

家に帰って
シャワーを
浴びた後
出勤

いやホントは
8時までに
やりたいん
ですけど
それだと
出社時間に
間に合いません

30分早く
終わるの
意味は
何かある
か？

そんな
理由が
ない



テニスクラシックBreak誌掲載(日本文化出版)
まんが:いしかわせいぢゅん