

# てにパカ in 1Day キャンプ



品川プリンスホテル



2009年  
4月19日  
高輪テニスタウン  
で



主催の  
プリンス  
Xリーグ  
ユニバー  
11デイ  
行われま  
した



ワン度  
カフエレ  
行つて  
てにパカ  
です



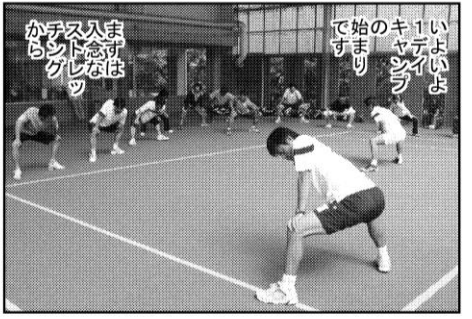
ん？



この方は  
北海道  
から  
てにパカ  
です



このキャン  
コンセプト  
『あなた  
これだけ  
ポールの  
打つこと  
あります  
ですか？』  
とにか  
たたく  
打つて  
目いい  
走つて  
いた  
ますよ



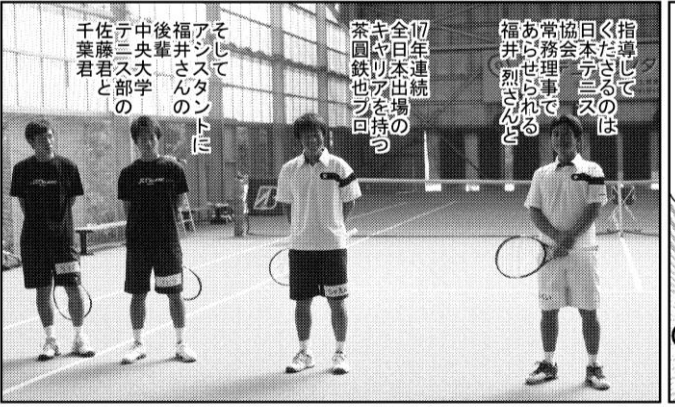
9:00  
レッスン開始

11時  
いよいよ  
11時  
開始  
レッス  
ン



てにパカ  
苦手な  
リズム  
1回  
2回  
たたく  
たたく  
たたく  
あんな  
じつた  
ばた

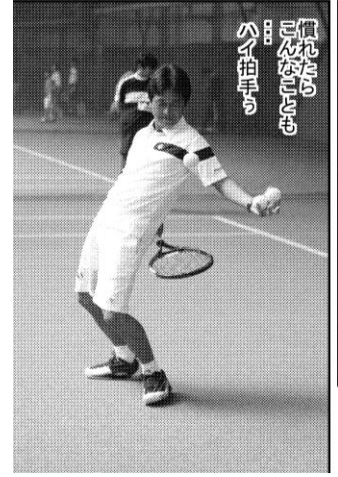
なんて考えながらやるとクマクマの音



指導して  
くださる  
日本テニ  
協会  
常務理事  
あらせら  
福井烈さ  
ん



なんとそれ  
特別にパカ  
も加えて  
いただきま  
す



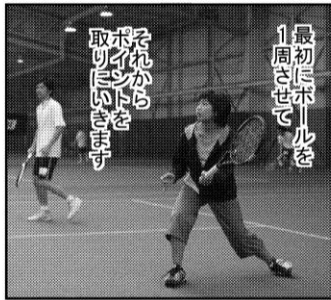
慣れたら  
みんなとも  
ハイ拍手



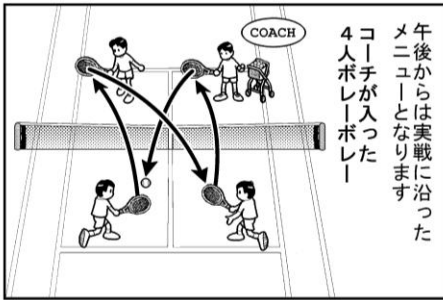
より低い  
ボールを  
突く

ラケットを  
使って  
玉突き  
など  
徐々  
に温  
身  
体  
を  
い  
ぎ  
ま  
す





最初にボールを1周させて  
それからポイントを取りたいです



午後からは実戦に沿ったメニューとなります  
コーチが入った4人ボレーボレー

13:30  
午後練習開始



7割の力でミス絶対しないという練習をしますと試合で役立ちますよ

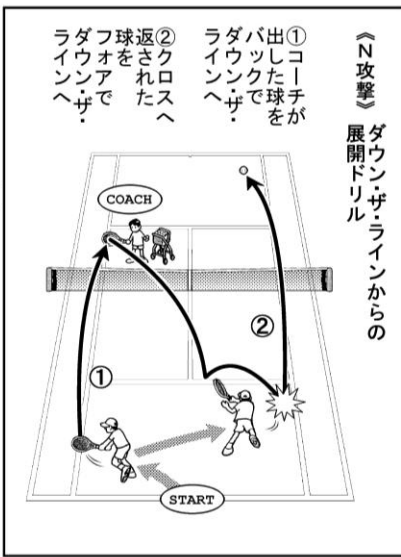
ナルホド



相手を陣から  
雁行陣から  
ポイントに出る  
取る練習



サインはV!  
てにバカはこーゆーネーミングが大好きです



《N攻撃》  
ダウンザラインからの展開ドリル

①コートを出した球をバックでラインへ  
②クロスを返された球をフォアでラインへ  
③クロスへ



辛さは6種類選べます  
野菜カレシを注しました  
へるしいな  
おまじ



お昼ごはんはカレシの美味なレストラン「シエール」  
料理が来ると自分で紹介など親睦を深めます

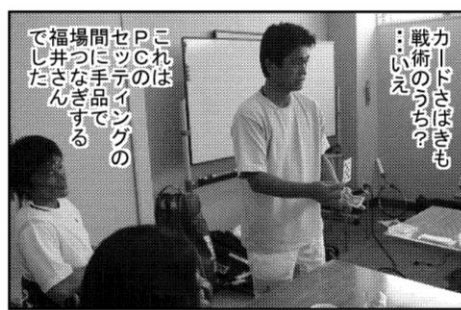
11:45  
プロと食事会



8日腕立て  
8回でもムリぢや  
ていう茶園の答えにはおたがさざい



食事しながらプロの話を聞けるのも1デイキャンブならではの  
茶園プロは長けるため続けるためにトレーニングをしますか?



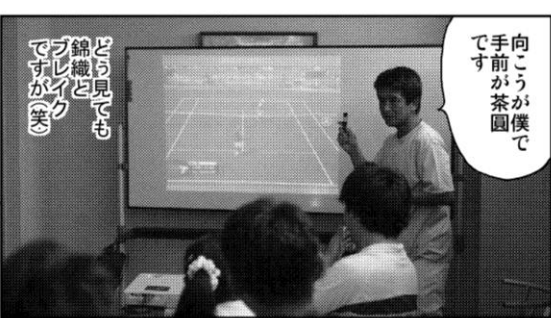
カードさばきも戦術のうち?  
これはPCのセッティングの間になさる福井さん



食後はプロとロジエクターを使って戦略のレクチャー  
相手の観察力



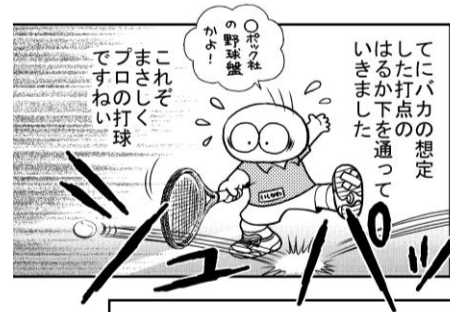
皆さんもこのくらいはできます  
3倍速なら必ずオチをつける福井さん



向こうが僕です  
錦織とブレックですが(笑)

消えた魔球

プロと打つてると  
ホントーにビックリが  
返ってきます



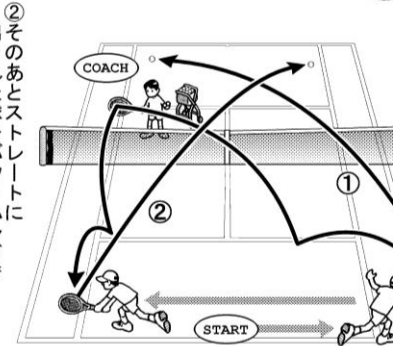
てにバカの想定  
はした打点の通って  
いきました

これぞ  
まさしく  
プロの打球  
ですわい

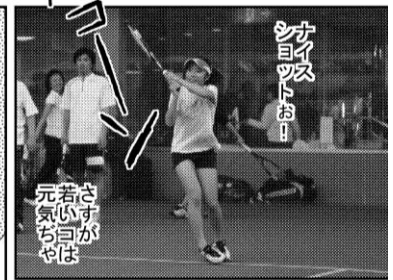
一度あることは...  
さあいいよ  
このキャンプ最後の  
練習です



《X攻撃》クロスコートの  
カウンター展開ドリル  
①フオアに出されたボールを  
クロスへ



②そのあとストリートに  
出された球をバックハンドで  
クロスへ  
ラストがかかったら  
できた人から抜けていきます



さすが  
元気が  
あふ  
ちや



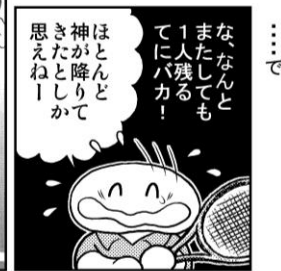
どたどた  
どたどた



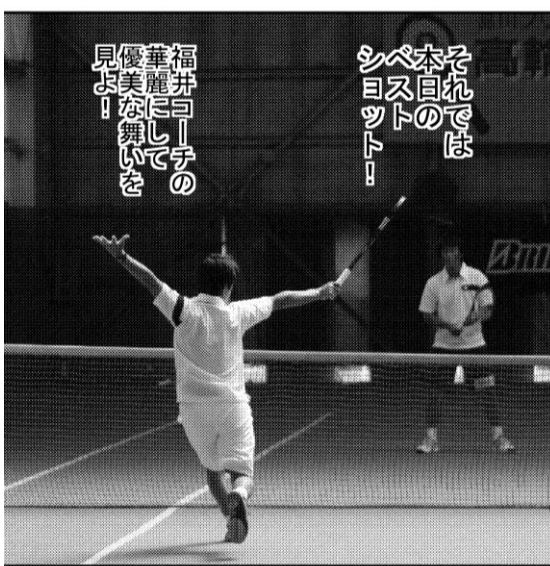
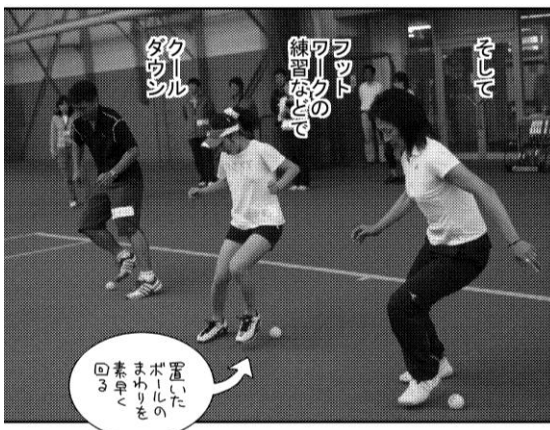
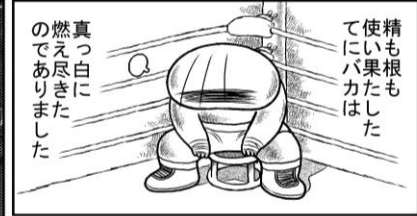
疲労コンパの  
極みにあるてにバカは  
過去のテニス人生で  
(これはつか  
最高のパワを  
込めてスイング！



空気の読める  
福井さんには  
うまくネットして  
終わりました  
くれました



ななんと  
またしても  
てにバカ！



それでは  
本日の  
シベ  
ット  
ロー

良い子はぜひマネしませう♪