

千葉県社会人テニス大会

ウォームアップ5分(以内)を身に付けよう～

公式試合で標準となっている「**アップ時間5分(以内)**」を社会人大会でも適用しています。

多くの大会を経験されている方は、5分間の使い方に慣れていらっしゃると思いますが、経験が少ない方は間延びしてしまう傾向にあるようです。

一日に各コート9～10試合入る場合、単純に(一試合)5分アップ時間が延びてしまうだけで、最終組は45分開始が遅れてしまう計算です。

標準的なウォームアップを身に付けておきましょう!

【ウォームアップ5分の目安】

- 1. ストローク交換 1～2分**
- 2. ボレー+オーバーヘッド(自分) 1分**
- 3. ボレー+オーバーヘッド(相手) 1分**
- 4. サーブ(レシーフ無しで交互に打つ。) 2～1分**
アップでのサーブは打ちっぱなしが標準です。

※お手元の時計で時間管理をお願いします。

～ 大会進行へのご協力を宜しくお願い致します ～