

皆さんこんにちは！梅雨シーズンになりました🌧️ 雨やじめじめで屋外スポーツには大変な時期ではありますが、上手に乗り越えたいですね！さて、今号はソフトテニスネタや真夏にむけてUV対策アイテムをご紹介します♪今年の夏も猛暑の予感…早めのアイテム投入で対策しましょう～！

## INTERVIEW

### ソフトテニス ~私が意識していること~

ソフトテニスを始めたばかりのあなたに、先輩からアドバイス



部活の練習メニューもそろそろ本格的になってくる頃…ソフトテニスを始めたばかりのあなたに、先輩からのアドバイス。ソフトテニス歴10年の大阪店スタッフおだっちにインタビューしました。

Q: 練習や試合の時に意識している事があれば教えてください。

A: 部活で、コーチや先輩から学んだことで特に意識していることを教えるね！  
まず、サーブ練習の時は ①ファーストサーブが高確率で入るよう、高い打点で自分のリズムで打つ、②コースを狙って打つ この2点を意識していました。セカンドサーブの練習も、試合を意識してコース狙うようにしていました。試合の時はポイントを取る事も考えて ①相手のバック側に高確率でファーストサーブを入れる②速さより確率とコースを意識する、ようにしています。



Q: サーブ大事ですね。では、ラリーが始まってから意識していることは？

A: ダブルスの時は、ペアと話し合っ、二人で一本取って意識しているよ。僕は後衛だから、ストロークは常に自分の打点で打てるよう、足を動かして練習する。全ての練習において、コースをしっかり狙うようにしています。そして、フォアハンドと同じくらいバックハンドを打つこと！バックハンドに苦手意識を持つ人は多いから、克服出来たら強いと思うよ！



Q: なるほど…試合を意識した練習ですね。

A: 試合は緊張して普段通りいかないこともあるので、日頃から試合を意識するようにしています。とにかく足を動かしてフットワークを軽く、常に自分の打点で打つよう心がける！ミスしたら、原因を考え次に活かす！基本ですが、大事だと思います。そして何よりも「強気」で挑むこと！

これから練習試合や公式試合などに出場する機会もあるかと思いますが。基礎練習に加えて、試合を意識した練習・ミスの原因を考えて活かす…おだっちのアドバイス、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 夏はまぐそこ！バイヤー見習い しげちゃんのお子オシアイテム

京都店スタッフ重村です。ウェアや小物の発注を担当しています。気温も上昇してきてUV対策必須の季節がやってきましたね。そこでおすすめアイテムをご紹介します！特に女性の方はテニスも紫外線にも負けたくないはず…

### prince レディースインナーシャツ (WA2031) (メーカー希望小売価格¥5,830)



#### ストレッチ性のある素材で快適な着心地

サラっと張りのある生地で、首元にも程よくフィットし、プレーを妨げません！インナーにこれを着れば UV対策バッチリ！

素材 / ストレッチシングルジャージー (ポリエステル 90%、ポリウレタン 10%)  
機能 / 吸汗速乾、UVケア、ストレッチ

### UVカットフェイスカバー ヤケヌ 各種

#### 息、スーッと苦しくない

スポーツだけでなく自転車やガーデニングドライブなど、色んなシーンで大活躍！  
機能・カラーもバリエーション豊か。



※店舗・時期により取扱商品が異なります。

### prince コスミックアイス (P0676 / オープン価格)



#### NASAが開発したPCM素材の溶けない氷！

UV対策はしたいけど、タートルネックはちょっと暑いという方にお勧めなのが、巷で話題のコスミックアイス。冷水に10～15分浸けるだけで凍り、動脈を冷やせる「NASA」が開発した安心の素材！しかも半永久的に使用可能な優れモノ。※サイズは輪の内径

サイズ / M: 9.5cm - 内容量 65g, L: 11.5cm - 内容量 115g

冷凍庫もしくは  
冷たい水に入れて  
10~15分で凍結！



※紹介したアイテムは、店舗・オンラインショップ共に既に売り切れの場合があります。その際はご了承ください。

## ～アプローチ栄養学～ おいしく食べて強くなるよ

### オレンジジュース

オレンジジュースはスポーツ選手の味方ってご存じでしたか？実は、こんな効果があるんです。

- ① ブドウ糖を効率よく摂取 = 長時間運動できる
- ② 集中力維持に繋がるビタミンCの補給ができる
- ③ 疲労回復効果のクエン酸が摂れる



運動をする1～2時間前や運動直後にコップ1杯ほど飲むのがオススメ。これからの季節、凍らせたジュースを用意するのもいいですよ。

