

スポンジボールで タッチテニスを磨きましょう！

ボールが軽いので部屋の中でも消音効果あり
お家の壁に向かって壁打ちや
狭いスペースで二人でミニラリーなどに最適！
タッチラリーのコツ

- ショートバウンドでボールにタッチ
- ラケットを振る感覚ではなく、面を作ってタイミングを合わせる
- 身体を横向きにせず、ラケットを体の前に用意する
- グリップを強く握らず、グリップを意識しない
ラケット面を合わせるように考える
- タイミングはタツタン～タツタン～タツタン…です

