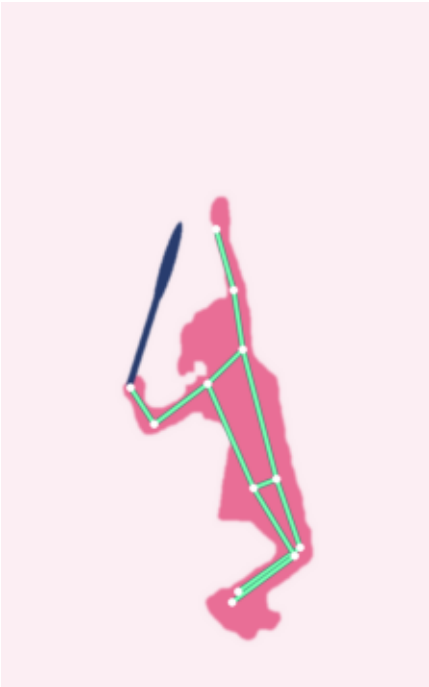


サーブ診断レポート

サンプル 様 | 2026年10月27日 | 斜め後ろから撮影・右利き・1本

3つの瞬間(1本目)

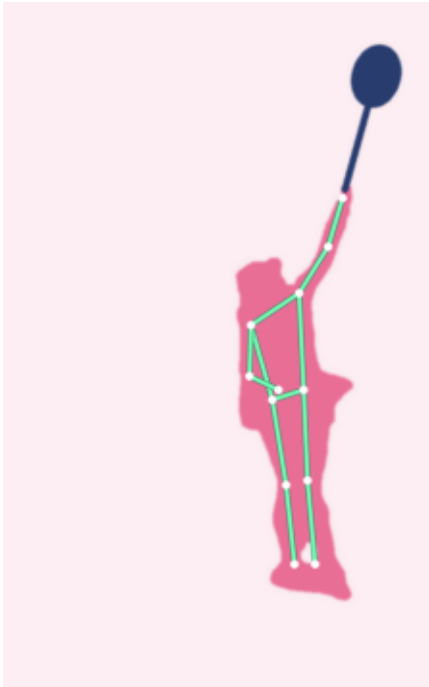
① トロフィーポーズ



② ラケットが一番下がった瞬間



③ ボールに当たる瞬間



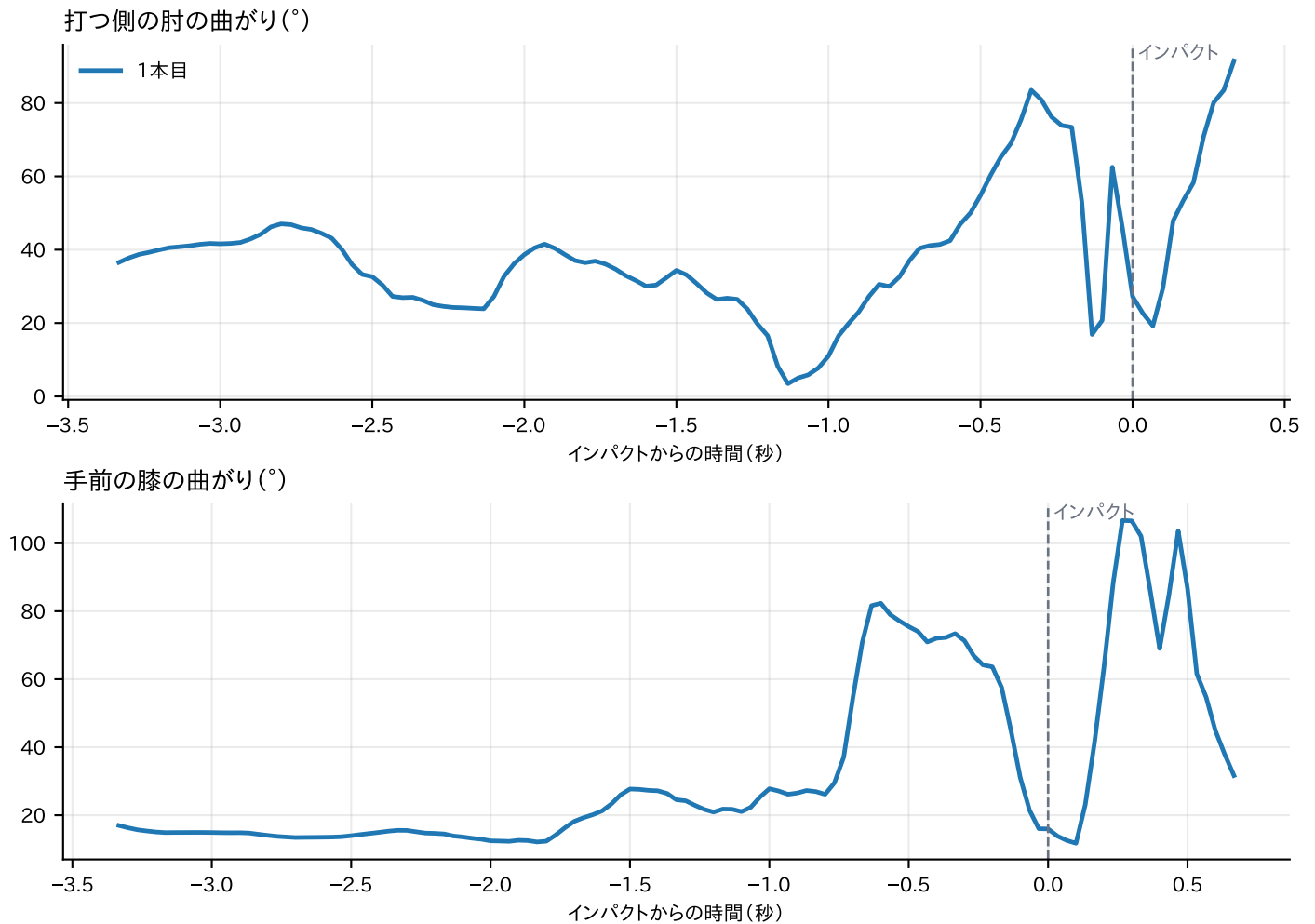
数値のまとめ

項目	平均	1本目
振り上げ前に肘が最も曲がったとき	84°	84°
構え～打ち出し前の膝の最大の曲がり	82°	82°
インパクトの体の前傾	0°	0°
トスの頂点 → インパクト	0.87秒	0.87秒
ラケットダウン(ラケットの先の一番低い位置)	肩より下	肩より下

「ばらつき」は本数のあいだの最大-最小。小さいほどフォームが安定しています。

- ・振り上げ前に肘が最も曲がったとき: 大きいほど深く曲がっている
- ・構え～打ち出し前の膝の最大の曲がり: 手前の脚。0°=まっすぐ
- ・インパクトの体の前傾: +が前に倒れている

動きの流れ



ここを意識してみましょう

1. 構えから打ち出し前に、膝が最大で約82°まで深く曲がっています。脚で地面を押す力をサーブに使っています。
2. 振り上げ前に肘が約84°まで曲がり、ラケットを背中側に深く落とせています。
3. トスの頂点からボールに当たるまで約0.87秒。トスを上げてから打つまでのリズムが一定です。

この数値はスマートフォンの動画からAI(MediaPipe)で体の位置を推定して計算した目安です。撮影の角度や服装で数度ずれることがあります。痛みや違和感がある場合は、専門家にご相談ください。