

一般クラス対象

# 2月のテーマ

## 正面ボレー

ジュニアテーマ…「正しい言葉使い」

正面ボレーは、バックボレーでの対応が基本です。しかし、足を使う事によりフォアで打つことも可能です。バックでつなぐだけでなく、足を使いフォアで攻撃することにもチャレンジしてみましょう！！

### バックボレーの範囲

利腕の肩のラインよりボディ側はバックボレー



### 構えは全ての基本！

バックが苦手な人は、バック気味に構えては！！



### BADその1

こんな構えになっていませんか！



### 常に足を動かすことを意識！

ボレーが苦手な人の大半が足が止まっていますよ・・・



### BADその2

悪い構えでは反応が遅れこんなことに・・・



### 1ランク上を目指すなら！！

足を使えばフォアで攻撃することも可能です！！



コスモテニスカレッジでは、毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。

1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。

テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。

さあ、偶数月はネットプレー月間、はりきって練習しましょう！

**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**