



# 4月テーマ

## アフローチショット

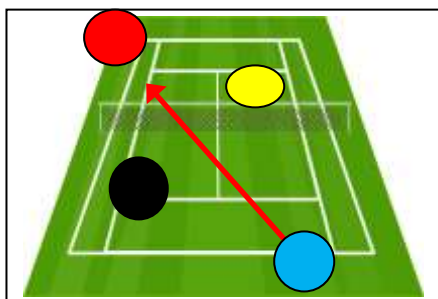
ジュニアテーマ：(明るく元気あいさつ！)

アフローチショットの方法にも色々ありますよ！

クロスアフローチ、ストレートアフローチ、ロブでアフローチなど！

球種はスライス、サイドスライス、トップスピン！それぞれメリットがありますよ！

下の図は ● がアフローチしてネットに行く場合の例です！

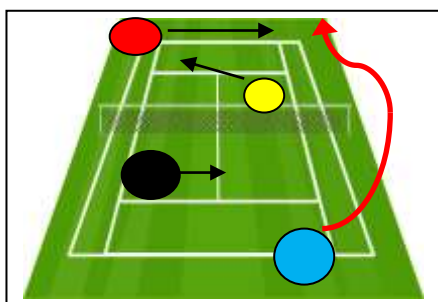


クロスアプローチから

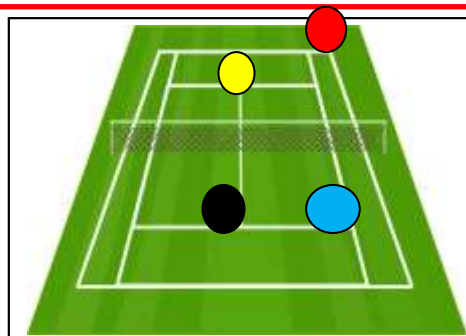
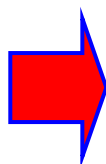


### クロスへのアフローチ例として

- のポジションに注意して
- フォアなら トップスピンかフラット
- バックなら スライスかサイドスライス
- はストレートケアしてネットに詰めよう！
- 可能なら ● は ● のバックを狙いましょう！



ストレートロブから



- ロブは ● のバック側を狙おう！
- ● はサービスライン付近でスプリットステップしよう

コントロールしやすい球種のロブで陣形式を崩そう！

☆補足☆ トップスピンはスピードが出しやすく長短のコントロールもしやすいですよ！スライスは低い弾道で滞空時間が長いのでネットにつきやすいですよ！相手コートで低く滑ると相手は打ちにくい！アプローチは打球が浮かないように弾道の高さに注意して下さいね！春爛漫！今月は気になるアノヒにもアプローチしちゃおう！



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、今月偶数月はボレー、ネットプレー月間になります。アプローチでネットへ！  
**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**