

# 9月テーマ 高い打点で打と

## ジュニアテーマ：お礼を言

チャンスボールは落とさないで、高い打点で攻撃しよう！  
相手の深いボールはしっかりつなぐ。  
一球一球つなぐのか、攻撃するのか、判断できるようにしましょう！

ベースライン  
後方では、後ろ  
足をしっかり  
決め、体の回転  
を抑えて、バラ  
ンスよくフィ  
ニッシュ。次の  
チャンスボール  
を待ちまし  
ょう。



浅いチャンス  
ボールは、落と  
さないで高い  
打点で攻めて  
いきましょ  
う！



同じ高い打点  
でも、攻撃す  
るのか、つな  
ぐのか瞬時に  
判断するの  
がポイント  
です！  
チャンスボ  
ールを見逃  
すな！

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で共通ですが、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。  
今月はストローク月間になります。

**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**