

10月のテーマ

距離の違うボレーの打ち方

ジュニアテーマ … あいさつ

ボレーは、ネット際だけではありません！
ネットからのポジション（距離）によるラケットの操作方法の習得が狙いです。
目指せ！どこでもボレー！！

ネット近く



パンチボレー：面をセットしたらヒットのタイミングでグリップを握るだけ。

ネットとサービスライン中間



スライスボレー：ラケットワークは肘から。ラケット全体を上から下へ動かしボールのやや下方をヒットする。

サービスライン前後



スイングボレー：インパクトまではスライスボレーと同じ。ボールの飛距離を出すために肩から動かし目標方向に面を押し出す。

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で共通ですが、レベルにより難易度が違います。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い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。今月はボレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。