

## 9月のテーマ

# レシーブの強化

## ジュニアテーマ：お礼を言う

レシーブは、安全確実が第一！  
しかし、浅くて緩いサーブに対しては、積極的に攻撃！

### 速いサービスに対する対策

素早く、コンパクトなテイクバックが重要です。  
フォロースルーもコンパクトに！  
上体のターンを小さめにしてブロックレシーブをしましょう。  
腕やラケットを大きく後ろに引くとミスの原因となります。

### 浅い（遅い）サービスに対しては

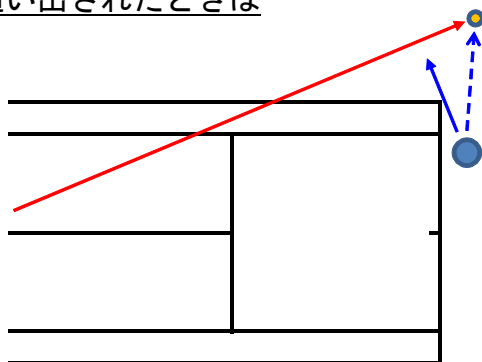
細かいフットワークで素早く前に詰め、高い打点でしっかりとラケットを振り抜きます。

### 前衛にとられないために

相手の前衛がボレーやスマッシュを決めることができる空間をイメージします。その危険範囲を避けた空間を狙って返球します。

※前衛の守備範囲は、男女・右利き左利き・身長など個人差が大きいので、相手をよく観察しましょう。

### ワイドに追い出されたときは



危険な空間は意外と狭い

真横や斜め後ろへ追ってはいけません。  
サービスのコースに対して最短距離、直角に近づきましょう。

うまく動けないときは、スプリットステップは小さく前へ！



コンパクトなテイクバック



危険な空間は意外と狭い

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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。