

## 9月のテーマ

# ボレー 角度のコントロール

ジュニアテーマ…「お礼を言う」

ラケット面の角度や打点の位置、フットワークを工夫して  
ボレーをストレート、クロス、逆クロスにコントロールしてみましょう！  
アングルボレーにもチャレンジしましょう！



### フォア・バックのクロスへのボレー

クロスへのボレーのポイントは

- ①ラケットヘッドが斜めに立ち
- ②打点が踏み込み足より前
- ③ボールのやや外側をヒットするとコントロールしやすい。



### フォア・バックの逆クロスへのボレー

逆クロスへのボレーのポイントは

- ①ラケットヘッドがグリップより下がり
- ②打点が踏み込み足より後ろ気味
- ③ボールのやや下内側をヒットするとコントロールしやすい。

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。  
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。

**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**