

# 2022年10月のテーマ

## アプローチ&ボレー

ジュニアテーマ：あいさつ

ネットを制する者はダブルスを制す！

深いアプローチショット→スプリットステップ→ファーストボレーで追い詰めて  
あとはチャンスボールを決めるか無理なショットを打たせてミスを誘う。

### アプローチショット

- ① トップスピンでアプローチ
  - ・ 軸足に体重をためてしっかりスイング
  - ・ 回転軸を意識して
  - ・ 前進しながらグリップチェンジ



- ② スライスでアプローチ



- ・ スライスの利点は早く前進出来ること。



- ・ 打球方向へ直線的な重心移動で足を踏み出しながらショット

### 必ず スプリットステップ

- ・ 相手をよく見て次のショットを予測する。
- ・ ポジションは自分の守備範囲の中心線上に。

### そして ファーストボレー

- ・ 深く打って相手をさがらせる。

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。