

# 2022年11月のテーマ

## リターン

ジュニアテーマ：全力行動

相手のサービスゲームをブレイクしよう！

フットワーク、ボディワーク、ラケットワーク  
を上手く使って、リターンを安定させます。

相手サーバーのインパクト時を目安に、  
タイミング良くスプリットステップ

次の一步を素早く出せるようにするのが目的なので、  
高く飛ぶ必要はないが、着地で低く沈むようにする。



軸足に体重を乗せながらボディーターン

テークバックをコンパクトにしたいので、腕の引きではなく  
体のターンでラケットを引くようにする。  
※軸足…右利きフォアは右足になります。



踏み込み足を出しながらボール  
にぶつかっていきこう！

体を無理に回転させたり、腕の力でラケットを振り回すので  
はなく、体をぶつけていくイメージで、コンパクトなシン  
グでボールをとらえる。

威力のないセカンドサーブに対しては、さらにしっかりと  
足を決めて攻撃していきます。  
攻撃のパターンもリターンダッシュ、ロブリターン、スト  
レートアタック等いくつかあるので、余裕のあるクラスは  
どんどんチャレンジしましょう！



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。