

# 5月のテーマ ストロークの守り

## ジュニアテーマ…「ボールアップ」



前後や左右に動かされた時や相手のボールが速い、高く跳ねるなど、むずかしい状況の場合は無理に強打しないで相手コートに確実に返球しましょう！  
状況に応じてオープンスタンスやスライスなども使い分けましょう！



左右に動かされた時  
打球の軌道の高さや  
スピンドコントロール  
しましょう！

前後に動かされた時  
ティクバックに注意  
しましょう！  
前のボール→小さく  
後のボール→大きく



### 速いボールの処理

ティクバックをコンパクトに。  
オープンスタンスなども使いましょう！

### 高く跳ねるボールの処理

ティクバックを高く、大きくフォロースルー。  
返球をスピンドワイパースイング気味に！  
返球をスライス→打球面を立てましょう！

コスマ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。**