

# 令和4年6月のテーマ

## 攻撃的ネットプレー

### ジュニアテーマ：全力プレー

- ① 攻撃できる作るボレー : 攻撃する前に作るボレーでチャンスを作る
- ② チャンスボレー・スマッシュ : ボールの高さ、スピード、打つ位置で見分ける
- ③ ポーチ・アングルボレー : 状況によって判断し攻めるボレーを使う

#### ① 攻撃できる作るボレー

深いボレーや左右に動かすボレーを打ち  
相手のストロークを浮かせやすくする

##### ●深いボレーのポイント

1. スイングではなくラケット面の上向き  
の調整で深いボールを狙う
2. 面が変わらない程度のフォロースルーで  
深さやスピードを調整する

##### ●左右のボレーのポイント

1. 体の向きでコースを打ち分ける  
打つ方向に前の肩を向けて打つ
2. ラケットヘッドを立てたり寝かせたりして  
打つ方向を調整する

#### ② チャンスボレー・スマッシュ

浮いたボールはボレーやスマッシュで攻めて  
いきますが、どちらのショットを使うか判断

1. 高さ  
高い場合は攻めて、低い場合はつなぐに切り替え
2. スピード  
早いほどボレーで、緩いほどスマッシュのチャンス
3. ネットまでの距離が近いほど攻撃的に  
距離が遠いほど守備的に返球

#### ③ ポーチボレー・アングルボレー

状況によって、攻撃的なボレーを使います

- ① 相手が打つ場所
- ② 相手の返球の状況
- ③ コートのオープンスペース状況など見て使う

ポーチボレー : レシーブのコースを見て使うのがおススメ  
アングルボレー : オープンスペースがある時がおススメ

##### 【深いボレーの良い例】



ラケットの用意が前で  
面の上向きができている

##### 【深いボレーの悪い例】



ラケットの用意が後ろで  
スイングボレーになる

##### ポーチボレー

- ① スタートのタイミング  
相手がラケットを引く  
タイミングで！！
- ② 出る方向  
斜め前のネットに近づいて  
出ると最短距離
- ③ ラケットの用意  
ラケットヘッドを立てて  
引かないようにブロック



##### アングルボレー

- ① ラケットのセット  
打点を前の方に準備  
弱く当たりやすく、角  
度も付きやすい
- ② ラケットの向き  
ラケットヘッドを上げ  
て立てることにより手  
首の調整で角度が付く



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。