



COSMO TENNIS COLLEGE

2025年5月期レッスンテーマ



【攻めのネットプレー】

チャンスボレー・スマッシュ・ポーチボレー・アングルボレー

Pick up プレー：チャンスボレー

～浮いたボールをミスなく決めて勝利を引き寄せましょう～

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、
どんなショットを使うかの選択・判断が重要となってきます

①ボールの高さ

高めの打点で打てるボールは攻めて、低めのボールは繋ぐを基本に

②ボールスピード

スピードが早ければボレー、緩いほどスマッシュのチャンス

③ポジション(打つ位置)

ネットまでの距離が近いほど攻撃的に、遠いほど守備的に返球

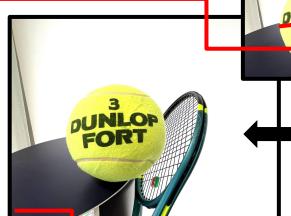
チャンスボレーのポイント（浮いたボール編）

基本編

★ボールの中心より下側を捉える意識

ボールの下側がラケットとの接地面となるように、上から
下へラケットを動かし打ち終わりに止める。

ボールを地球儀としたら
南半球部分を捉える意識



打点後はラケットを止めるような感覚で終える

★打点は横過ぎず、身体が浮いたり突っ込み過ぎない

打点は横過ぎず、ボールを追いかけるように身体が浮いたり
ボールに突っ込んでバランスを崩さないように注意する。



応用編

★速い浮き球は攻めすぎない

浮き球のスピードが速い場合は、無理せず繋いで様子を伺う。

★早いタイミングやドライブボレーも選択肢に

相手の守備を攪乱するために打つタイミングをずらしたり、
縦回転のボールで強度を上げたり相手の意表を突く。

ジュニアテーマ／ボールアップ

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。

