

令和7年9月のテーマ

雁行陣強化

雁行陣における前衛の動き最重要ポイント

①身体の向き②ボールの動きとの連動③ポジションでのラケットの位置

①身体の向きがまずは打ってくる人に向いていることが重要です。
②次にボールが行った方向に動きます。

③ポジションによって構える時にラケットの位置がとても重要になります。

①身体の向き ②動く方向

③ポジションでのラケットの位置

①



味方がボールを打つ場合、相手の前衛の動きをしっかり見て自分が次にどう動くかを考えられるようしましょう。

②基本編



味方のボールが左斜め方向に動いた場合、相手の前衛がボレーをしてこないことを確認したうえで、ボールと同じ方向（左下の図のよう）に左斜めの前方向へ動いていきましょう。



③攻めのポジション



ネットに近い場合はボールを上から抑えるためにラケットを上げて（左図）構えましょう。

③守りのポジション



ネットから離れると低いボールが多いので少し低く（左図）構えましょう。

②応用編



味方のボールが相手前衛の上を抜けていった場合は相手の位置が入れ替わります。この時はともにチャンスなので基本編と同様にボールの行った方向にネットに詰めてボレーで攻撃しましょう。



コスマ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。

ジュニアテーマ：お礼を言う