

一般クラス対象

# 10月のテーマ

## 美しいボレーを打とう！！

ジュニアテーマ…「あいさつ」

ボレーはスイングではなく、足の運びによる体重移動で打つ事を意識してみましょう！  
足の運びを意識すれば体の軸のブレを抑える事ができ安定したボレーが打ちやすくなります！フォアボレーは右足、バックボレーは左足を上手く使って美ボレーに挑戦！



フォアボレーは右足を軸にしてボールの延長線上に入りましょう！  
まず右足に体重を乗せよう！（バックボレーは左足！）



手首の角度は  
120度ぐらいを  
キープ！上級者は  
厚い当たりの  
ボレーも打とう！

左足を踏み込んでインパクト！  
左足を踏み込む時、カカトから  
入ると体重も乗り、軸もブレにく  
く打球後の姿勢も安定  
しますよ！



コスモ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。  
さあ、偶数月はボレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。