



4月テーマ

作成
セルティス 加藤

アプローチショット

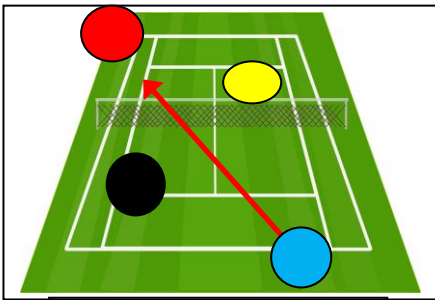
ジュニアテーマ：(明るく元気あいさつ！)

アプローチショットの方法にも色々ありますよ！

クロスアプローチ、ストレートアプローチ、ロブでアプローチなど！

球種はスライス、サイドスライス、トップスピン！それぞれメリットがありますよ！

下の図は ● がアプローチしてネットに行く場合の例です！

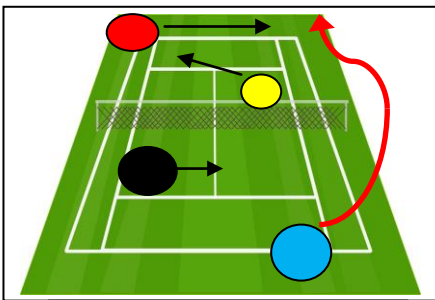


クロスアプローチから

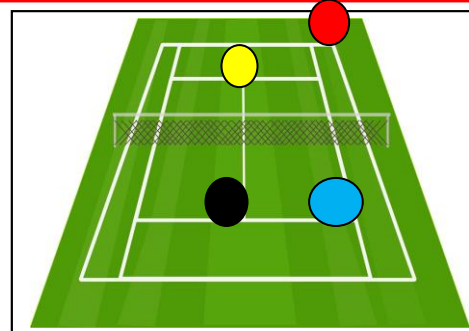
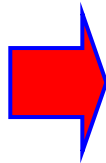


クロスへのアプローチ例として

- のポジションに注意して
- フォアなら トップスピンかフラット
- バックなら スライスかサイドスライス
- はストレートケアしてネットに詰めよう！
- 可能なら ● は ● のバックを狙いましょう！



ストレートロブから



ロブは ● の
バック側を狙おう！
● ● は
サービスライン
付近でスプリット
ステップしよう

コントロールしやすい球種のロブで陣形を崩そう！

☆補足☆ トップスピンはスピードが出しやすく長短のコントロールもしやすいですよ！スライスは低い弾道で滞空時間が長いのでネットにつきやすいですよ！相手コートで低く滑ると相手は打ちにくい！アプローチは打球が浮かないように弾道の高さに注意して下さいね！春爛漫！今月は気になるアノヒにもアプローチしちゃおう！



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。
さあ、今月偶数月はボレー、ネットプレー月間になります。アプローチでネットへ！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。