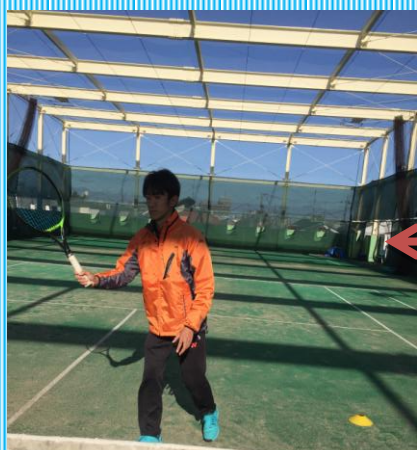


# 6月のテーマ

## 前衛の動き・ポーチボレー

### ジュニアテーマ：全カプレー

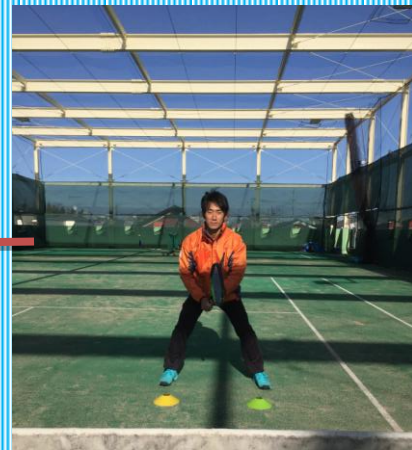
ポーチボレーは、なんとなくの打ち方や動きでは上達出来ません！！しっかりとした形を覚える事で、ポーチボレーを決める確率も上がり、もっと前衛が楽しくなります。



③ボレーに出るときは、細かく足を使いながら斜め前へ動き、ボールとの最短距離を目指します。ラケットは高くセットして高い位置でボレーをする準備をします。

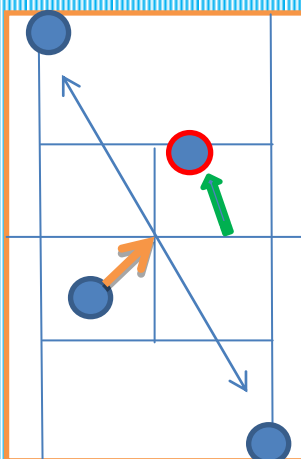


②サイドステップを入れてさらに中に入り、ボレーに出る準備をします。ストレートもケアしながら軸足から動く所がポイントです。



①ポジションはシングルスサイドラインから1歩分、中に入ります。

#### 前衛の守りの動き



ポーチボレーを受ける際の相手の前衛はサービスライン付近（センター寄り）まで下がり、少しでもボレーに反応出来るようにしましょう。

④最後にボレーをする際に、相手の空いているスペースを見ながら出来るだけネット前に詰めて打ちたい方向に踏み込み足を出します。ラケットもコンパクトに使いハードヒットよりもコントロールを優先しましょう！



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。  
**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**