

# 5月のテーマ

## 攻めのネットプレー

### ジュニアテーマ：ボールアップ

- ① 攻撃できる状況を作るボレー : 攻撃する前にボレーを打ち分けチャンスを作る
- ② チャンスポレー・スマッシュ : ボールの高さ、スピード、打つ位置で見分ける
- ③ ポーチ・アングルボレー : 状況によって判断し攻めるボレーを使う

#### ① 攻撃できる状況を作るボレー

深いボレーや左右に動かすボレーを打ち相手のストロークを浮かせやすくする

##### ●深いボレーのポイント

1. スイングではなくラケット面の上向きの調整と足の踏み込みで深いボールを狙う
2. 面が変わらない程度のフォロースルーで深さやスピードを調整する

##### ●左右のボレーのポイント

1. 体の向きでコースを打ち分ける  
打つ方向に前の肩を向けて打つ
2. ラケットヘッドを立てたり寝かせたりして面の角度を利用して打つ方向を調整する

#### ② チャンスポレー・スマッシュ

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、どちらのショットを使うか判断

1. 高さ  
高い場合は攻めて、低い場合はつなぐに切り替え
2. スピード  
早いほどボレーで、緩いほどスマッシュのチャンス
3. ネットまでの距離が近いほど攻撃的に  
距離が遠いほど守備的に返球

#### ③ ポーチボレー・アングルボレー

状況によって、攻撃的なボレーを使います

- ① 相手が打つ場所
- ② 相手の返球の状況
- ③ コートのオープンスペース状況など見て使う

ポーチボレー : レシーブのコースを見て使うのがおススメ

アングルボレー : オープンスペースがある時がおススメ

#### 【深いボレーの良い例】



ラケットの用意が前で面の上向きができています

#### 【深いボレーの悪い例】



ラケットの用意が後ろでスイングボレーになる

#### ポーチボレー

- ① スタートのタイミング  
相手がラケットを引くタイミングで!!
- ② 出る方向  
斜め前のネットに近づいて出ると最短距離
- ③ ラケットの用意  
ラケットヘッドを立てて引かないようにブロック



#### アングルボレー

- ① ラケットのセット  
打点を前の方に準備弱く当たりやすく、角度も付きやすい
- ② ラケットの向き  
ラケットヘッドを上げて立てることにより手首の調整で角度が付く



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。