

# 令和7年4月のテーマ

## ロブ&スマッシュ

### ロブ&スマッシュ最重要ポイント

ロブは軸足のバランスで精度を上げる！ スマッシュはボールの見方！

#### ロブ 編

相手の立ち位置を良く見て打っていくと苦しい状況でもチャンスを作れます。相手を崩してポイントを取ろう！



【しっかり止まって打つロブの場合】

後ろ膝を曲げて地面からパワーをもらいラケットはゆっくりと肩まで振り切ると深いロブが打てます。

#### チャレンジメニュー

【ボールが自分より遠くにある場合】



ボールが短く遠い場合はラケット面を上向きにし、前へ押し出して運ぶように打つとスライスロブが打てます。この場合は前足でバランスを取りましょう。

#### スマッシュ 編

スマッシュはテニスの花形ショット！しっかり決めるためにも基本をしっかり覚えて確実にポイントを取れるように練習していきましょう。



上記の最重要ポイントであげたようにスマッシュはボールの見方が非常に大切になります。まずボールが上がったら左図のように横向きを作り両手で上体の右上にラケットを持っていきましょう。そして左腕の左にボールを見ましょう。(図の●スペース)

【ボールが自分より前にあるスマッシュ場合】



膝でバランスを取り、前へサイドステップでタイミングを取りましょう。



前に体重をしっかりかけて打ち、打ち終わりは前足でバランスを取りましょう。

#### チャレンジメニュー

【ボールが後ろに飛んできた場合】



後ろ膝でバランスを取り、ジャンプするタイミングをはかりましょう。



体を反転させながら打ち、足を入れ替えながら逆足で着地していきましょう。

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：あいさつ