

令和7年9月のテーマ 雁行陣強化

雁行陣における前衛の動き最重要ポイント

①身体の向き ②ボールの動きとの連動 ③ポジションでのラケットの位置

①身体の向きがまずは打ってくる人の
に向いていることが重要です。
②次にボールが行った方向に動きます。

③ポジションによって構える時にラケット
の位置がとても重要になります。

①身体の向き ②動く方向

③ポジションでのラケットの位置

①



見方がボールを
打つ場合、相手
の前衛の動きを
しっかり見て自
分が次にどう動
くかを考えられ
るようにしまし
ょう。

③攻めのポジション



ネットに近い場合はボールを上から抑えるため
にラケットを上げて（左図）構えましょう。

②基本編



味方のボールが
左斜め方向に動
いた場合、相手
の前衛がボレー
をしてこないこ
とを確認したう
えで、ボールと
同じ方向（左下
の図）のように
左斜めの前方向
へ動いていきま
しょう。

③守りのポジション



ネットから離れると低いボールが多いの
で少し低く（左図）構えましょう。

②応用編



味方のボールが
相手前衛の上を
抜けていった場
合は相手の位置
が入れ替わりま
す。この時はと
てもチャンスな
ので基本編の同
様にボールの
行った方向に
ネットに詰めて
ボレーで攻撃し
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：お礼を言う

