

令和8年2月のテーマ 守りのネットプレー

ボレーの一番大切なのは軸足！
ボールをしっかりと捉えるために軸足の安定が必要不可欠！

軸足基本編

軸足はボールの後ろにセット

軸足とラケットを同時にセット

軸足低い球編

ローボレーとハーフボレーの判断方法。

軸足までボールが来るか来ないかが大事。



- 軸足でしっかりと立ちボールを引き付ける。
- グリップに注意し手首が立つように！
(セットが早いと狙ったところに打てる)



- 軸足まで来るボールはローボレー
- ✖前でボールをとると前傾になるので
右図の場合はハーフボレーにすることが大事



軸足高い球編

- 軸足から伸びた体の軸はやや後傾
- 軸足からやや後ろで打点をとることによって
ボールが深く飛びしっかり繋ぐことができる



ジュニアテーマ：正しい言葉使い

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。