

# 令和5年2月のテーマ

## 守りのネットプレー

### ジュニアテーマ：正しい言葉使い

ネットプレーヤーが強烈なストロークで攻撃された場合、壁となってボレーをしつこく返球し、相手にうんざりさせたり無茶なショットを打たせたりしてミスさせましょう。

**ポジショニングと構えの姿勢がとても重要です。**  
**ポジションは守備範囲の真ん中に、低い姿勢で構えましょう。**

#### 構えの姿勢とポジション

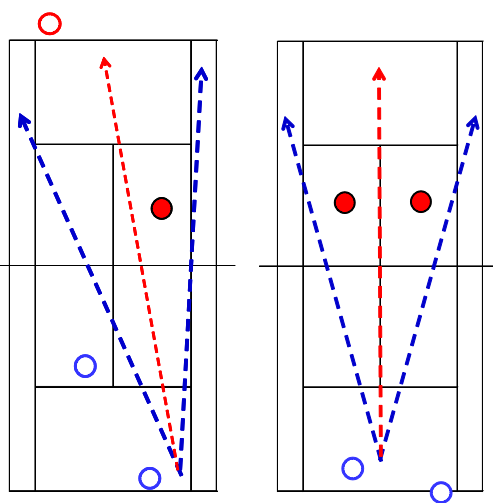
好プレーヤーは、威力のあるトップスピンのボールを低く打ち込めます。

スタンスを広めにして下半身を安定させ、低い打点に目がついていくように姿勢を低くしましょう。

ロブのケアも忘れずに！



ワイドスタンス & 低い姿勢



守備範囲の真ん中でネットから離れ過ぎず詰め過ぎず

#### ローボレーとーフボレー



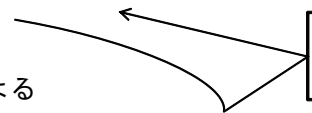
ローボレー



ーフボレー



ボールの入射角の違いによる  
ラケット面操作の違いを覚えましょう。



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。**