

◆レッスンカリキュラム◆

8・9月のテーマ:スライス／ショートクロス／ロブ

8・9月はテクニカルショット編！柔は剛を制す！？テニスは強いボールを打つだけでは勝つことが難しかったりします。強く打つ以外で有効打となり得るショットを2か月かけてみっちり練習して、試合巧者になりましょう！

★スライスショット★		☆スライスショットのポイント☆	
A	スライス回転で山なりの返球ができる(ディフェンスでの使用)	A	グリップ/ラケットセット時に上向きの面/ゆっくりスイング/体の回転を利用する
B・E	スライス回転で深く返球ができる(ディフェンスでの使用)	B・E	グリップ/ラケットセットを上げる/ゆっくりスイング/体の回転を利用する
C・F	スライス回転で低い軌道で返球ができる(オフェンスでも使用)	C・F	ラケットヘッドを立てて準備/アウトサイドインのスイング/非利き手の使い方
D・G	スライス回転で長短・コース・スピードのコントロールができる(用途に応じて使用)	D・G	コースによる回転量の違い(サイドスピン)/打点の高さによる当たりの違い(厚い/薄い)/打つ長さによるフォロースルーの調整(止める/流す)
★ショートクロス★		☆ショートクロスのポイント☆	
A	球出しなど、予測ができる状況から返球できる(アプローチなどのオフェンス) ※フォアのみ	A	ややクローズスタンス/体の回転を抑える/打点を落として打つ
B・E	球出しなど、予測ができる状況から返球できる(相手が角度をつけてきた場合のディフェンス) ※フォア/バック	B・E	ややクローズスタンス/体の回転を抑える/打点を落として打つ
C・F	ラリー時やゲームの中で、自分から意図的に狙える(自分の得意なショット)	C・F	ややクローズスタンス/体の回転を抑える/ボールの外側を捉える
D・G	ラリー時やゲームの中で、自分から意図的に狙える(状況により球種も使い分けることができる)	D・G	コースによる回転量の違い(サイドスピン)/打点の高さによる当たりの違い(厚い/薄い)/打つ長さによるフォロースルーの調整(止める/流す)
★ロブショット★		☆ロブショットのポイント☆	
A	余裕がある状況でロブが使える	A	面を上向きにして準備/下から上にスイング/膝の持ち上げを使う
B・E	ディフェンス時にスライスでロブ返球ができる	B・E	スライスの準備/インパクト面は上向き/ゆっくりスイング
C・F	オフェンス(ロブを打った後ネットに出る)時にスライスロブができる	C・F	ラケットヘッドを立てて準備/インパクト面は上向き/ゆっくりスイング
D・G	攻撃的なロブと守備的なロブの使い分けができる(方向・長さ・スピードの調整)	D・G	ラケットヘッドを立てて準備/長さの調整(フォロースルーの長さで調整)/スピードの調整(インパクトの設置時間で調整)