



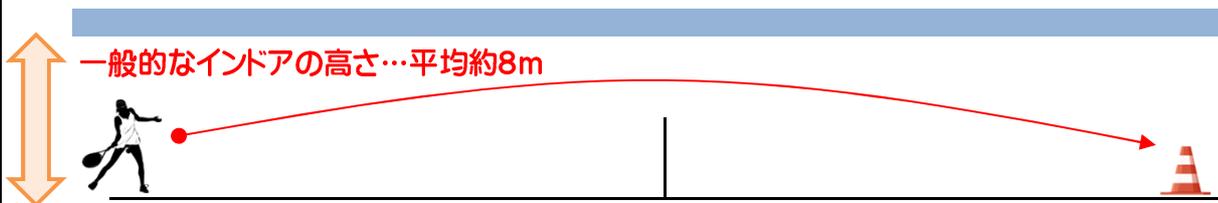
# 高さ13.5mドーム

## その高さ、なぜ必要なの???

### 初心者編

#### 高さによってボールスピードが変わります！

コートまでボールを飛ばす場合・・・

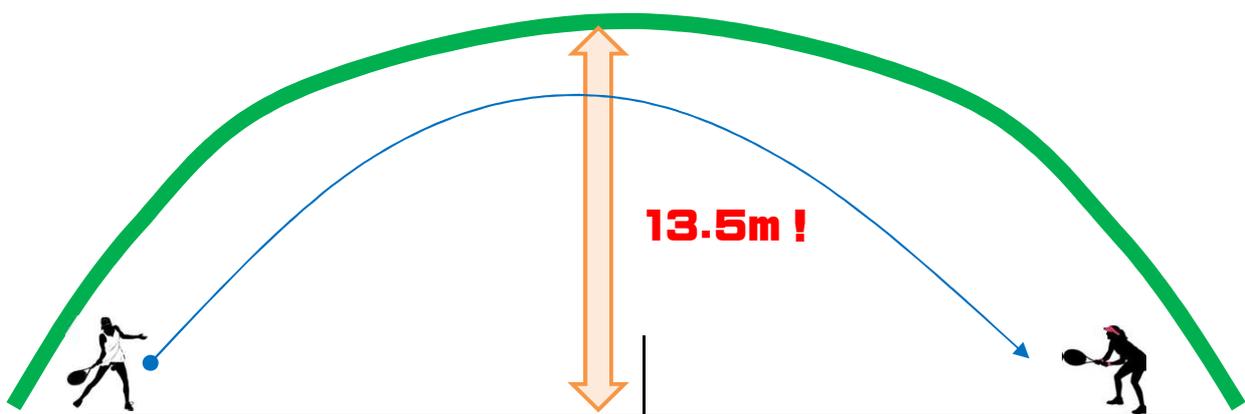


天井	低い	スイングスピードを上げ、かなりの力をボールに伝える必要があります。
----	----	-----------------------------------

**難しい！**

**結果**

- ◎ 早くスイングするため、ボールコントロールが難しくなります
- ◎ 早いボールを返球することも、難しくなります



天井	高い	山なりのボール(ロブと言います)が打てるので、ゆっくり深く飛ばせます！
----	----	-------------------------------------

**初心者にも簡単！**

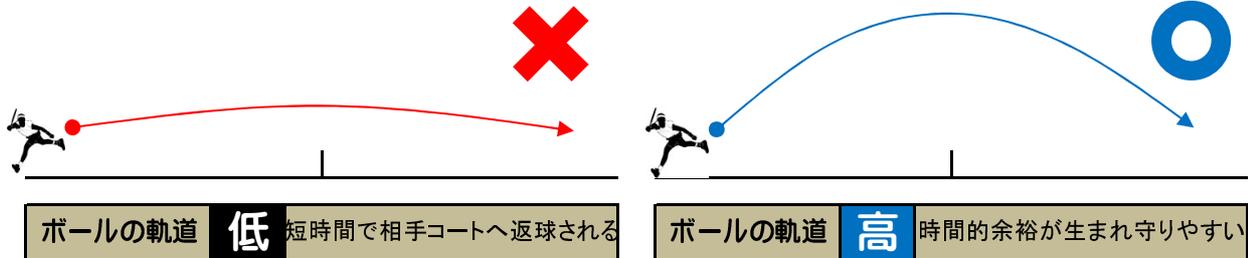
**結果**

- ◎ ゆったりスイングで、ボールコントロールも簡単！
- ◎ ボールもゆっくり飛んでくるので、返球(ラリー)が簡単！

# 初級～上級者編

## ケース①【守り】の場面で必要です！ ダブルス・シングルス共通

相手に攻められた時、高いボールを打って時間的余裕を作り、その間に守りやすいポジションへ移る！



## ケース②【攻め】の場面で必要です！ ダブルス・シングルス共通

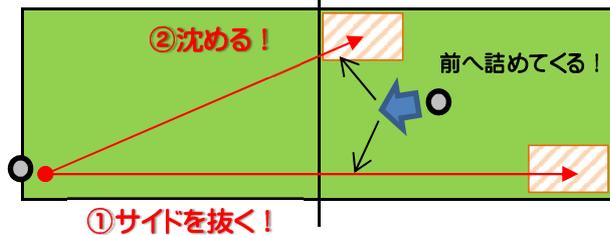
ネットプレーヤーに対し、①サイドを抜く、②ネット際に沈める、③ロブで抜く、の3コースが選択可能！

2種類だと…



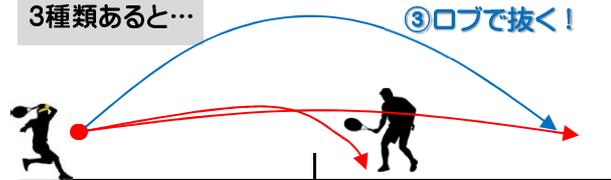
こうなる!

(上から見た図)



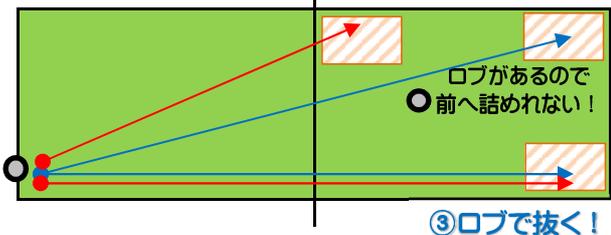
①サイドを抜く!

3種類あると…



こうなる!

(上から見た図)



③ロブで抜く!

### ◎コートの上十分にスペースがないと…

- ① 高いボールを打って、時間を稼げず、守りきれない!
- ② 相手ネットプレーヤー (シングルス・ダブルス共通) に対して、ショットの種類が「沈める」か「サイドを抜く」しかないため、相手に読まれやすい!

**【攻め】や【守り】の場面で高いボール (ロブ) は絶対に必要です!**