

一般クラス対象

# 8月のテーマ

## 足元のボールの処理

初登場永井です！  
後ろの右足の膝を  
しっかり曲げて前  
に押し出しまし  
ょう！！



- ①グリップは薄く！！すくうイメージで！
- ②後ろの足をしっかり曲げるべし！！
- ③ボールは浮かないようにすべし！！
- ④ハーフボレーにするか早めの判断！！
- ⑤暑いけど足を細かく使いましょう！！

### 熱中症対策について

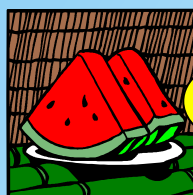
- ① 帽子は必ずかぶりましょう。
- ② 水分はこまめに取りましょう。
- ③ ウェアは吸水性、通気性が良く白地がおすすめ。

#### 熱中症の予防法

- ① 体調が良くない時はときはレッスンを控えましょう
- ② 喉が渇いたな！と思う前に飲むのがコツです。
- ③ 体内吸収が早いスポーツドリンクがおすすめです。

#### 水分補給方法

- ① レッスン開始直前に 250~300CC
- ② 15分ごとに補給し、1レッスンで1リットル以上



これでは見るからに横着ボレー！  
これで伸びるようなボールが打て  
るでしょうか？  
考えてみて下さ〜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。  
さあ、今月偶数月はボレー月間になります。膝を柔らかく使って頑張りましょう！  
**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**