

一般クラス対象



# 3月のテーマ



## 現代テニスとグリップ!

テニスは時代とともに日々進化しています。  
みなさんも現代化の流れを取り入れ、よりテニスに励んでくださいね(^\_^)

### 現代の主流



持ち方・・・  
←現在は厚いグリップ  
昔は薄いグリップ→  
グリップが変わったのはより強いボールが打てるからですね。

### 今は昔?



打点と体の使い方!!  
現在は踏み込み足より前で  
体(腰)の回転を意識!  
昔は踏み込み足と同じかやや後ろで体重移動を意識して、  
ボールを押しように打球!



フィニッシュの形!!  
←腰の回転を利用し手首  
は返して finish!  
腕を前に押し出し、体は打球方向に向け finish! →



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、今月奇数月はストローク月間になります。今どきのテニスをしましょう!  
**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**