

一般クラス対象

4月のテーマ

安定したボレーを打つには！

NEW! ジュニアテーマ…「あいさつ」



ボレーがなかなか安定しない方は多いと思います。
ボレーはつなげることを意識し、決めようとしすぎないのが秘訣です！

安定したボレー



ラケットヘッドの角度に注目

←GOOD!

ボールの飛んでくる方向にまっすぐラケットをセットする。インパクトに向けてラケットは平行移動させる。ラケットがスタートの位置より若干下がることで相手コートにボールを押し込むのです。

BAD! →

ラケットを振ってのボレーはNGです。ラケットを準備する段階でラケットが上を向いています。そして、インパクトに向けてラケットヘッドを返すように打球してはネットしてしまいます。また、ヘッドが返る前に打球すると遠くへ飛んで行きすぎます。

不安定なボレー



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。ボレーを磨いてワンランク上へ！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。