

一般クラス対象

6月のテーマ

スマッシュ&ハイボレー

ジュニアテーマ…「全カスレー」



ボールとの距離感は、水平方向より上下方向の調整が難しいと言われています。
まずは、「距離感に慣れる」と「リラックス」を心がけましょう！！

今月は、よくある問題点をワンポイントアドバイスで矯正してみました。

スマッシュの問題点

厚いグリップでしか打てない。
手首・肘を上手く使いたいけど…

アドバイス！！

ラケットでうちわを上下に
扇ぐ感じで練習しよう！

矯正後のスマッシュ

手首と肘がしなやかに使えるよう
になった！力みすぎが原因です。



バックハイボレーの問題点

手首を中心にラケットヘッドを
返してしまい、力強く打てない。

アドバイス！！

手首からグリップ全体を落とし、
二の腕でラケットを操作する。

矯正後のバックハイボレー

その反動でヘッドが起き、手首に負
担がかからず打点が安定する。



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、偶数月はネットプレー月間になります。上のボールに強くなりましょう！

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。 制作：ペアーズテニスクラブ