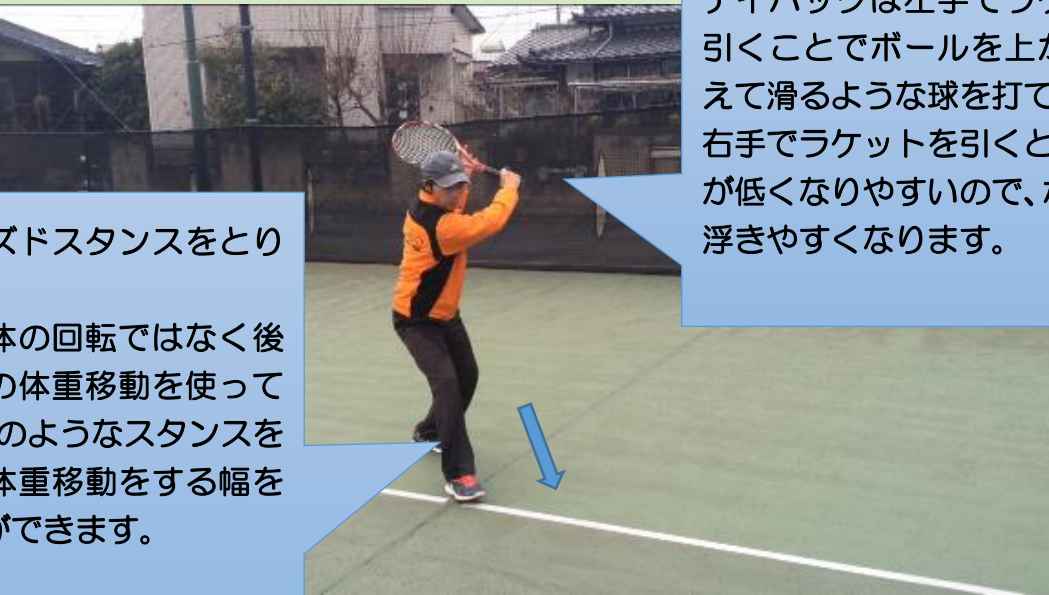


1月のテーマ

スライスショット

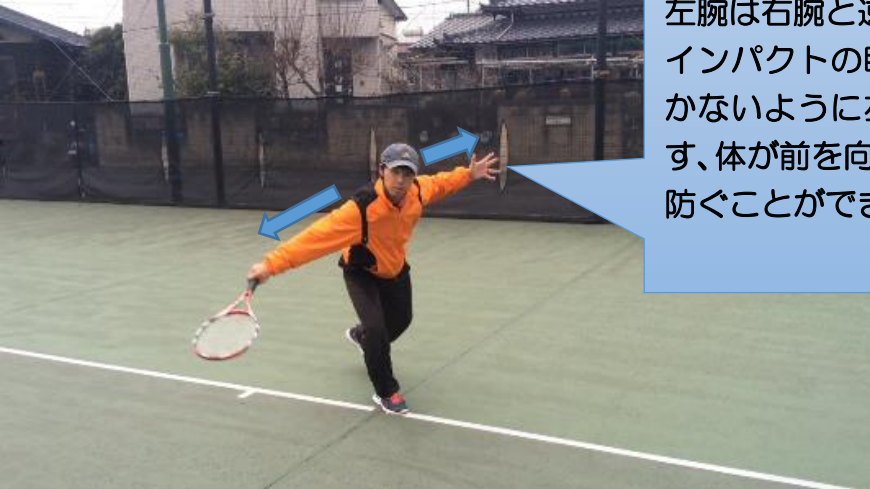
ジュニアテーマ・・・相手の話を聞く

スライスショットはあまり膝をまげなくても打てる省エネで応用の効きやすい便利なショットですが、ちょっとしたミスでふわっとした浮き球になって相手に叩かれてしまいます。今月はスライスショットを美しく決められるよう頑張りましょう！



テイクバックは左手でラケットを引くことでボールを上から押さえて滑るような球を打てます。右手でラケットを引くとセットが低くなりやすいので、ボールが浮きやすくなります。

足はクローズドスタンスをとりましょう。スライスは体の回転ではなく後ろから前への体重移動を使って打ちます、このようなスタンスを使うことで体重移動をする幅を広げることができます。



左腕は右腕と逆の動きをしましょう。インパクトの瞬間に体が相手のほうを向かないように左腕の反動で体を押さえます、体が前を向いてためた力が逃げるのを防ぐことができます。

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いって、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ことが目的です。さあ、今月奇数月はストローク月間になります。スライスをマスターして相手を翻弄しましょう！

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。