

## 11月テーマ

# ストローク 足の運び方

## ジュニアテーマ・・・( ボールアップ )

テニスのショットはいろいろありますが、大切なのは打つ機会の多いサービスとグランドストロークです。  
11月はストローク月間です。グランドストロークを正確なショットにするためには正しいフットワーク(足の運び方)が必要です。

### スプリットステップ

構えの姿勢から、相手が打つ瞬間に軽くジャンプ、体重をゼロにする感覚です。



### ランニングステップ

相手から打たれたボールを追うステップです。上体は横向きに出来るだけ素早く打球位置へ移動します。



### ヒット→サイドステップ→スプリットステップ

上体は前向きに、出来るだけ広い歩幅で次のポジションへ移動します。



### クロスオーバーステップ

遠くへ振られたときは、一歩目をクロスさせてからサイドステップ。



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。  
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。

**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**