



7月テーマ



ボールに回転をかける

ジュニアテーマ：全カブレイ

ボールに回転をかけて、色々な場所を狙って打ってみましょう！
 ボールに回転をかけるにはショットにあったグリップの握り方が重要です！
 狙う場所や回転の種類、打点によって最適なグリップも変わってきますよ！
 今月は色々な回転、色々なグリップにチャレンジしてみましょ！



a) コンチネンタルグリップ



b) イースタングリップ



c) セミウエスタングリップ



d) ウエスタングリップ

グリップエンドの写真



上記グリップエンドの番号で握る場所を確認して見ましょ！

- ① 上記は右利きフォアハンドのグリップ例です。
- ② 親指と人さし指付け根のVが a) は 8-1 の間の角 b) は 1、c) は 2、d) は 2-3 の間の角で握るのが目安です。
- ③ 一般に a) を薄いグリップ d) を厚いグリップといいます。
- ④ 薄いグリップ(a, b)はスライス系ショットが、厚いグリップ(c, d)はトップスピン系のショットが打ちやすいですよ！
- ⑤ 基本打点は a) おへその前・腰の高さ b) 左足の横・お腹の高さ c) 左足 30 cmくらい前、胸の高さ d) 左足 30 cmくらい前・肩の高さを目安に回転をかける事にチャレンジしてみましょ！

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。