

# 8月テーマ サービスの強化

## ジュニアテーマ:正しい言葉使い

ファーストサーブのスピードとキレをアップ！  
セカンドサーブの安定性アップ！を目指しましょう！

トスを安定させよう！  
ボールの持ち方は、つまむ  
でもなくつかむでもなく、  
第三関節の上位に乗せるの  
を目安にしましょう。



腕の形を変えない  
で、顔のまえあたり  
でリリースしまし  
ょう。

トスを上げた後  
は、しっかり沈ん  
でタメを作りま  
しょう。

トスを上げる時に膝を使ってしま  
うと、打つ前に伸びきった状態に  
なってしまう、手だけで打つこと  
になってしまいます。



コンチネンタルグリップ(包  
丁持ち)にチャレンジ！

腕の動かし方をマスターす  
ればコントロール、安定性、  
スピード全てレベルアップ  
します！



腕の動かし方は、うちわを仰ぐときと一緒です！

インパクト前後でうちわを仰ぎましょう！

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で共通ですが、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。