

一般クラス対象

9月のテーマ

ライジング

ジュニアテーマ…「あいさつ」

ライジングをマスターすると攻撃力も守備力も上がり一回りレベルアップできますよ！タイミングと少しのコツさえ掴めれば普段のストロークと大差はありません！マスターしてカッコよくポイントしましょう！

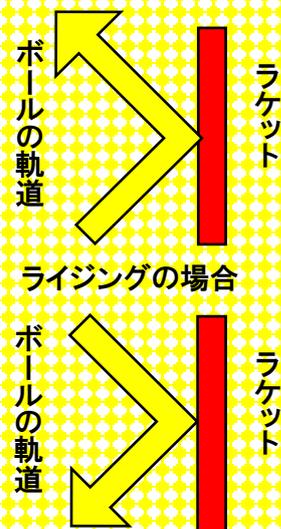
コンパクトなテイクバック



早いタイミングで打つということは相手の時間も奪えますが自分の時間も少なくなります、テイクバックは小さめにしておき振り遅れないように気をつけましょう。

グリップは普段のストロークの持ち方と同じでOKです！

スイングの方向



落ちてくるところを打つ場合
普段落ちてくるところを打つ場合は上に振る必要がありますが、ライジングはラケットに当たったボールが上に跳ねるので後ろから前にレベルスイングが通っています。

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。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事が目的です。さあ、奇数月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。