

## 平成30年1月のテーマ

# ストローク深さのコントロール

## ジュニアテーマ：相手の話を聞く

グランドストロークを打つ場合のねらいは、いくつかあります。  
コースをねらうことも大事ですが、飛ばす距離（深さ）のねらいも重要です。  
今月はストロークの深さのコントロールを意識して練習しましょう。  
コートを広く使って相手をたくさん走らせたり、時間を稼いだいしましょう。



ボールを深く（長く）打つには、ネットを通過する高さを意識すること、ボールを追いかけるように大きくフォロースルーしましょう。



浅い（短い）ボールを打って相手の陣形を崩したり、難しいショットを打たせたりしましょう。膝を柔らかく使い、ボールの下から上へスイングすることを意識して、しっかりと体を回転させて打ちます。

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。