



3月テーマ

リターンの強化

ジュニアテーマ：挨拶（あいさつ）

構え・ポジション・グリップ・ステップ・ターン

リターンは苦手な方が多いショットの1つです。

自分は何ができて、何ができていないのか？苦手を克服しましょう！！

レディポジション



体を捻じって右足重心で！！

グリップチェンジをし
やすいように、**利き手は
軽く握り**ましょう！！

サーブを打つ直前に
ジャンプ！！
インパクトで**着地！！**

スプリットステップ



リラックスして構える！！

テイクバック



手でラケットを
引かずに、**身体
のターン**でラケッ
トを準備す
る！！
足を動かし、ター
ンを早く行いま
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。
さあ、今月奇数月はストローク月間になります。スライスで守りを覚えましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。