

## 6月テーマ

# サービスとスマッシュ！

ジュニアテーマ・・・(全カプレー)

テニスはサービスから始まります。

皆さんはご自分達でテニスをする時、グランドストロークの練習ばかりされると思います。たてのスイングであるサービスとスマッシュは、不慣れが原因で不得意な方が多いのです。もっとサービスとスマッシュの練習を積んで、得意なショットにしましょう。

サービスはトスで決まります。

スマッシュは素早い準備が必要

打点をイメージし、ボールをトスする目標を定めましょう。

手首やひじを使わずに、肩を支点として腕全体でボールをトスします。

左手(サウスポーは右手)も使って素早く横向きに準備します。

フットワークを使って打球位置へ移動し、タイミングを合わせます。



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。