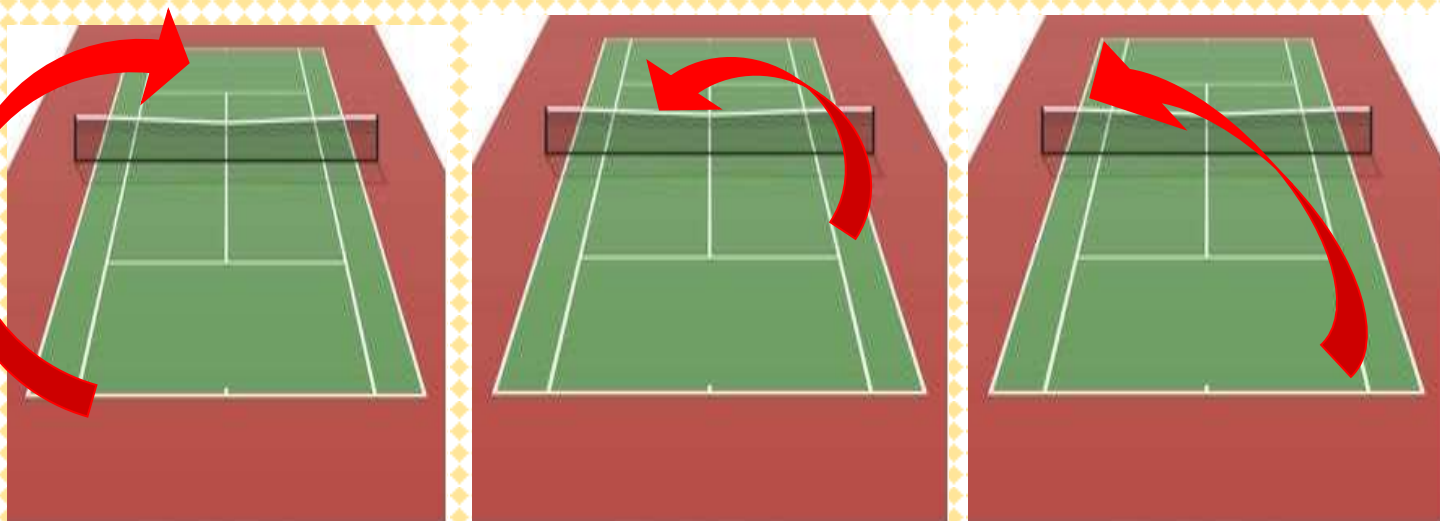


# 5月のテーマ

## 空間を使う

### ジュニアテーマ … ボールアップ

ボールの飛ばし方はライン（放物線）をイメージ！  
フラット、トップスピン、スライスの回転に合わせたラケットスウィング！  
高さ調節、角度調節のためのスウィングスピード、打点！



まずはフラットのロブを上げてみましょう。  
攻撃的なトップスピンロブ、守りのスライスロブにもチャレンジ！

アプローチショットと見せかけてドロップショット、効果がありそうです。  
当然、スライス回転がお勧めです！

相手がベースラインにステイしているならショートクロスでオープンコートを作りましょう。  
もちろんトップスピンで！

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、レベルにより難易度が違います。  
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。  
今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。**