

3月のテーマ

スライス（ストローク）

ジュニアテーマ：お礼を言う

ボールに逆回転（アンダースピン）をかけるグランドストロークがスライスです。
色々な場面で使える応用範囲の広い技術です。

早いサービスに対するリターン

浅く低い打点のアプローチショット

ドロップショット

前衛の頭上を抜く攻撃的なロフ・時間を稼ぐ防御のロフ 等々
さあ、スライスを使いこなしてピンチを有利な態勢に逆転！

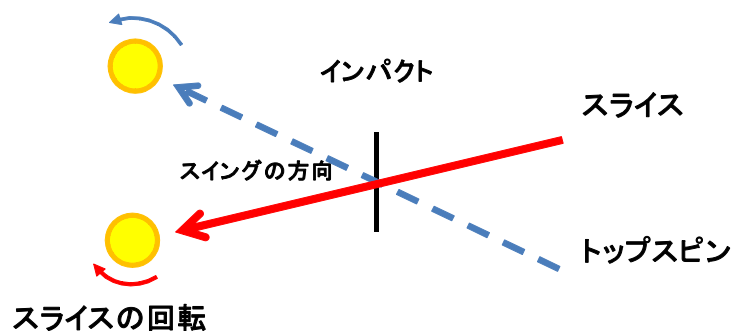
グリップはコンチネンタルがベスト



スムーズなグリップチェンジがポイント

＜ラケットスイングの方向とボールの回転＞

トップスピンの回転



スライスの回転

素早くコンパクトなテイクバック



オープンフェイスのインパクト から小さくフォロースルー



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。