

11月のテーマ

打点の高さとタイミング

ジュニアテーマ：ボールアップ

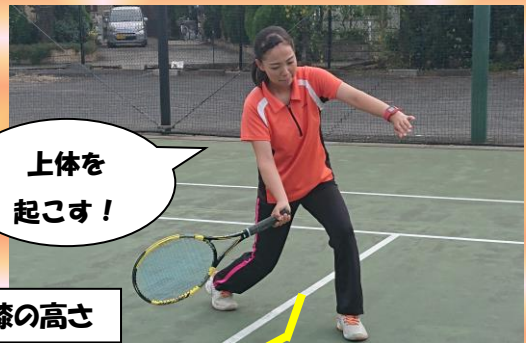
打点の位置によって、スイングは異なります。

ボールの高さに適したスイングをマスターし、
更なるレベルアップを目指しましょう！！



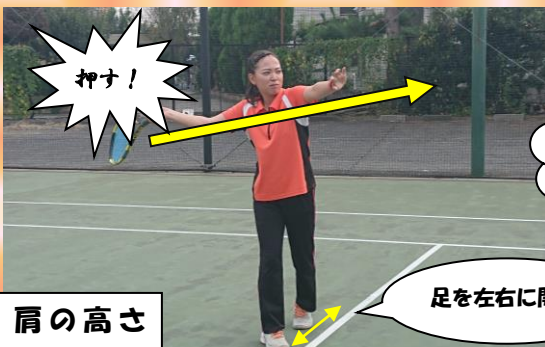
腰の高さ

無理に力は込めず、体の回転を使い、安定感のあるスイングを心掛けましょう！



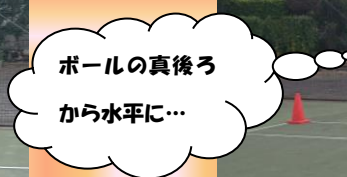
膝の高さ

無理にボールを持ち上げず、上体が倒れないよう、後ろの膝を曲げて打ちます！

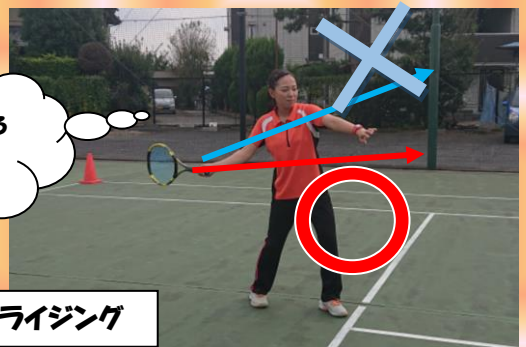


肩の高さ

体の回転を使いやすいように、オープスタンスで構え、ボールとの距離を取って、押し出すようにスイングを取りましょう！



ボールの真後ろから水平に...



ライジング

ボールが弾んで頂点に達する前に打つショット。ボールが浮かないように、いつもより水平にスイングを取りましょう！

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。