

1月のテーマ

ストローク

攻撃の意識



ジュニアテーマ…「相手の話を聞く」

待って打たずに自分から高い打点で打つ意識を持ち、面の向きに注意して
体重をしっかり乗せて打ちましょう！フラット、スライス、スピンを厚い当りで深く、
回転量の多い薄い当りで浅く、ポレーヤーの足元などを狙いましょう！



厚い当りで打球方向への
フォロースルーを加えて
深く攻撃的なボールを
打ちましょう！

スライスはコンチネンタルを中心に
色々なグリップを使って球種を
増やしましょう！
その①トップスピンを打つ握りで厚い
スライスにチャレンジ！
その②ドロップショット など

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。
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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。