

3月テーマ ストローク (守りのショット)

ジュニアテーマ：お礼を言う

前後左右に動かされた時、速いボール、高く跳ねあがってくるボールに対して、相手に攻められないように守れるようにしましょう！

横に動かされた時は、オープンスタンスを上手く使って、ボールの後ろに入れるようにしましょう！

時間的に余裕がないときは、無理に腰を回さないでバランスが崩れないようにしましょう。



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。
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。