

令和元年9月のテーマ

ストロークの強化

ジュニアテーマ：お礼を言う

ストロークはサーブとともに勝つためにどうしても必要な技術です。

ストロークを安定させること、ゲームの主導権を握るために攻撃的なストロークを身につけることを目指しましょう。

ストロークの安定

準備を素早くしましょう。

腕でラケットを引くのではなく、上体のターンから。



グリップに合った打点でヒットします。

攻撃的なストローク

攻撃的なストロークは、
軸足にしっかり体重を乗せてから。

腕で打つのではなく、下半身をしっかり
使って全身運動で。



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。