

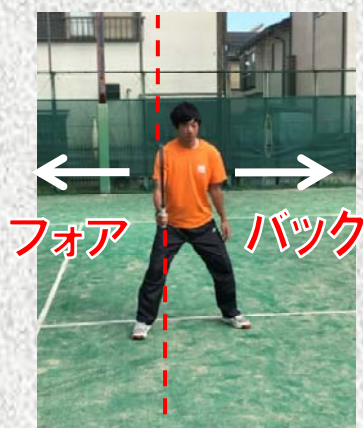
4月のテーマ

正面ボレー

ジュニアテーマ：あいさつ（明るく元気なあいさつ）

正面に来たボールは、足を動かす余裕がない場合は、バックの面で処理します。
余裕があればサイドステップやクロスステップを使ってボールを体から離して打つようにしましょう。
浮いたボールなどはネットに近づきながら打てるとよりミスが減り、決めやすくなります。

①正面のボールは基本バックで打つ。
ラケットを持った右肩を中心にして、
右側はフォア、左側は全てバック。



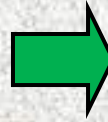
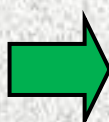
②足を動かす時間がない時は、
体の正面に右肘を上げて、
バックの面でラケットをセット。



③ラケットセットから横に払うようにして
ラケットを動かしていきます。



④浮いたボールは、クロスステップやサイドステップを使ってネットに詰めながら打って行きます。



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。