

5月のテーマ

ストロークの守り

ジュニアテーマ…「ボールアップ」

前後や左右に動かされた時や相手のボールが速い、高く跳ねるなど、むずかしい状況の場合は無理に強打しないで相手コートに確実に返球しましょう！
状況に応じてオープンスタンスやスライスなども使い分けましょう！



左右に動かされた時
打球の軌道の高さや
スピンドコントロール
しましょう！

前後に動かされた時
テイクバックに注意
しましょう！
前のボール→小さく
後のボール→大きく



速いボールの処理

テイクバックをコンパクトに。
オープンスタンスなども使いましょう！

高く跳ねるボールの処理

テイクバックを高く、大きくフォロースルー。
返球をスピン→ワイパースイング気味に！
返球をスライス→打球面を立てましょう！

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。