

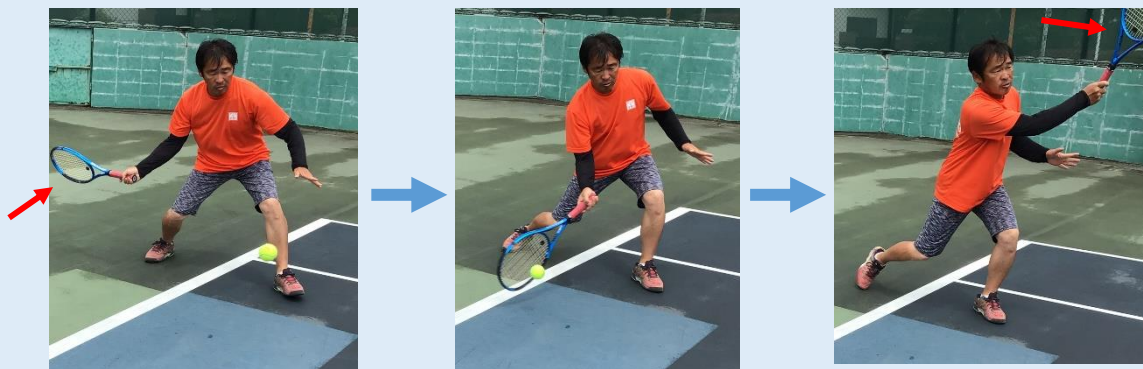
6月テーマ 守りのストローク

いっしょうけんめい
ジュニアテーマ：一生懸命プレーする

速い、遠い、深いボールに対して、安定して返球できるようにします。スライス、ロブ、ショートバンドの返球等をマスターしてピンチをしのげるようにしましょう！

深いボールに対して、下がる時間がないときはショートバンドで返球します。

打球面を起こして、打ちたい方向へ押し出すようにスウィングします。ショートバンドで捉えるリズムを覚えましょう！



慣れてきたらスピン回転での返球にもチャレンジしましょう！打球面を伏せて、ラケットヘッドを回し、こすり上げるイメージです！



その他の厳しいボールに対しても、それぞれの打ち方があります！
6月のレッスンで、粘り強いストロークを身につけましょう！

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。