

# 10月のテーマ

## ストローク強化 スライス

ジュニアテーマ…「あいさつ」

相手の短いボールをスライスのアプローチ、ドロップショット、相手の強打に対してスライスロフ、遠いボールをスライスで繋ぐ、低いボールに対してサイドスピンをかけるなど色々な状況で使えます！ショットのバリエーションを増やしましょう！



ラケットのセットは  
高くしましょう!!

インパクト時は  
ラケット面立てる  
イメージで打球

フォロースルーの時、  
身体が前を向かないよう  
に胸をはりましょう。  
左手は後ろに広げて  
身体の回転を止めま  
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。