

8月テーマ サービス強化

ジュニアテーマ：正しい言葉使い

ポイント① グリップ



グリップは主にコンチネンタルグリップです。このグリップによってプロネーションを行いやすくなります。

ポイント② フォーム



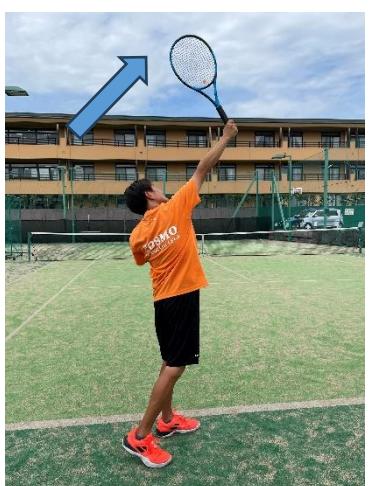
フォームはトスを上げた手を下ろさずに体の捻りを入れた状態でタメを作ります。上げた手は少し打点寄りにいれるのが、ポイントです。

ポイント③ フラットサーブ



ラケットヘッドをダウンして、思い切りよく振り上げます。この時に、肘が伸びている事そして、インパクト時はラケット面がボールに対して正面になっている事が重要です。バウンド後のボールの動きも直線的になります。

ポイント④ スライスサーブ



スライスサーブは、擦るイメージより弾くイメージを持ちましょう。擦りすぎると回転がかかり過ぎて飛ばなくなり、スピードも落ちます。弾くイメージを持つ事で、当たりも厚くなりスピードと回転も得る事が出来ます。インパクト時はボールに対して斜め下から迎えに行く。そのまま上へ打ち上げる感じが持てると弾く感覚が分かれます。

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。