

2024年6月のテーマ

守りのストローク (苦しい時の対応)

守りのストローク最重要ポイント
自分の体制とショットの(球種)の選択

横に振られてしまった場合

フォアハンドの場合

足はオープンスタンスを使用。
(外側の足で踏ん張る打ち方)
手は体の前で伸ばして返球する。



バックハンドの場合

片手の場合、右記のようにスライスを使用すると良いでしょう。手首を伸ばさず、コック(親指側に屈曲)させて使いましょう。



※両手バックの場合、左記のようにオープンスタンスを使用すると良いでしょう。

前後に振られてしまった場合

短く低いボールの場合

短く低いボールはスライス面でボールの斜め下を捕らえてボールを持ち上げて運ぶように打ちましょう。



深く高いボールの場合

深く高いボールを返球するときには高い軌道で深く返球し時間を作る。自分の体制を整えることが大切です。

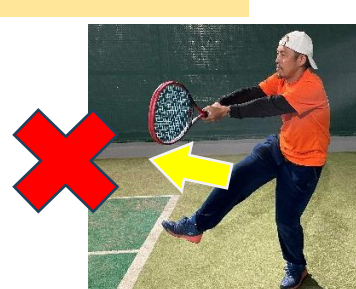


成功の鍵

フォロースルーに気を付けよう！



肩まで振ることによって遠くにボールが飛びます。



前に振ろうとすると飛距離が出ません。

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。最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。

ジュニアテーマ：全カプレー