

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

コスマ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。

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。

ジュニアテーマ：全力プレー