

1月テーマ

ストローク 縦回転の意識

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

打球の回転量や軌道を意識して攻守の幅を広げましょう！

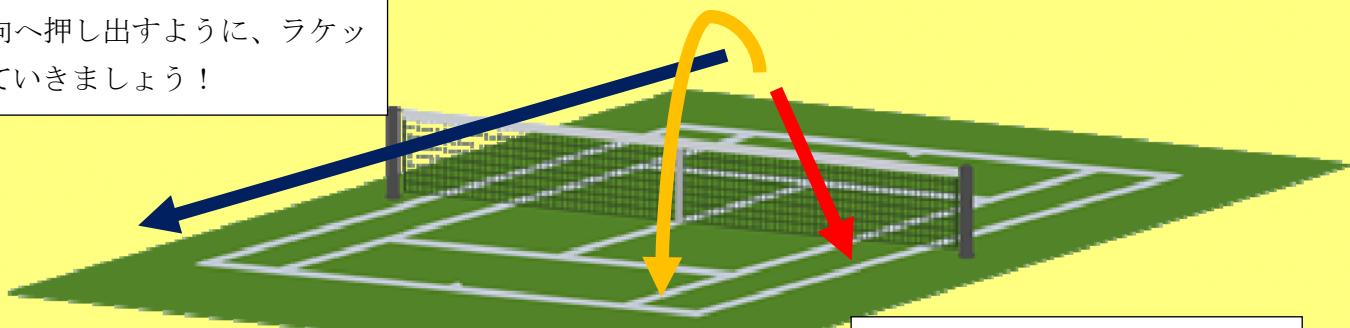
スピンドルをかけるためには、ラケットダウンを意識しましょう！



スイングの始めに脱力してラケットヘッドを下方へ向けます。
ラケットヘッドの重みを感じましょう！



ストレート（青）へ速い打球で相手ボレーヤーの横を抜きます。直線的な打球にしたいので、ボールの真後ろから打ちたい方向へ押し出すように、ラケットを抜いていきましょう！



クロス（黄）へ深く打って相手に攻撃されないようにします。よりボールの下から上へ振り抜き、前へのフォロースルーも大きくとりましょう！

ショートクロス（赤）で相手を追い出し、オープンスペースを作ります。打ちたい方向に対して、ボールの真後ろをこすり上げるイメージで打ちましょう！

コスマ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。