

1月テーマ

ストローク強化 前後左右の動き

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

前の動き



NGな前の動き: ボールを見過ぎて頭が動いてラケットも大きく上に引いてしまっている。



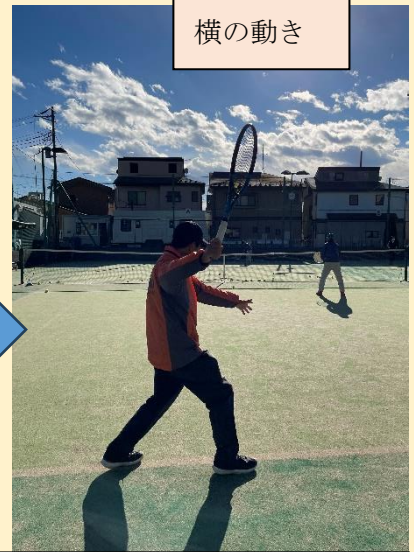
NGな横の動き: ラケットを横に出してボールを打ちに行こうとしてしまい、バランスが崩れてしまう。

前の動きは素早くボールの横に入りコンパクトな面の作りでミートを意識する。

相手が打つ際の
スプリット
ステップ

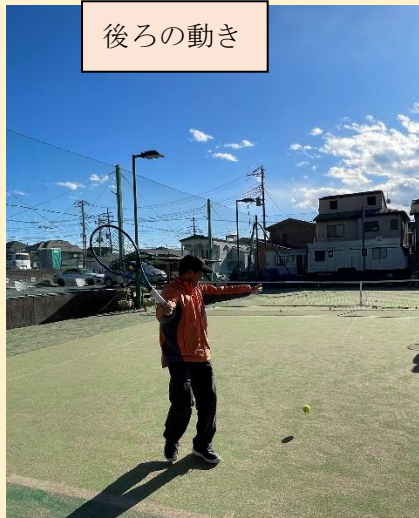


横の動き



横の動きはスタンスを大きく取り、ラケットを引く動作と遠い場合、追いついてもバランスが崩れないようにオープンスタンスで対応する。

後ろの動き



後ろの動きはラケットを引きながらボールに対して肩が入っている形を素早く作り体のバランスが崩れないようにする。



NGな後ろ動き: ラケットを引かず、ボールも見ないで下がってしまう

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。