

# 6月テーマ 守りのストローク

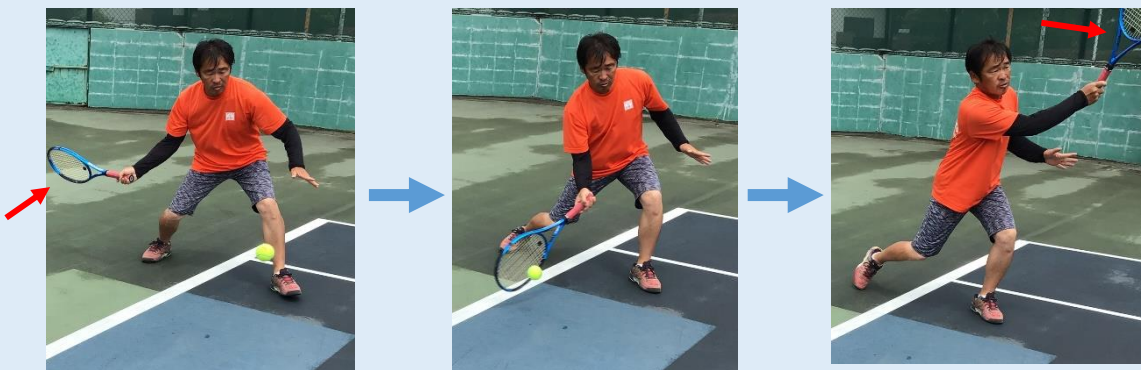
いっしょうけんめい

## ジュニアテーマ：一生懸命プレーする

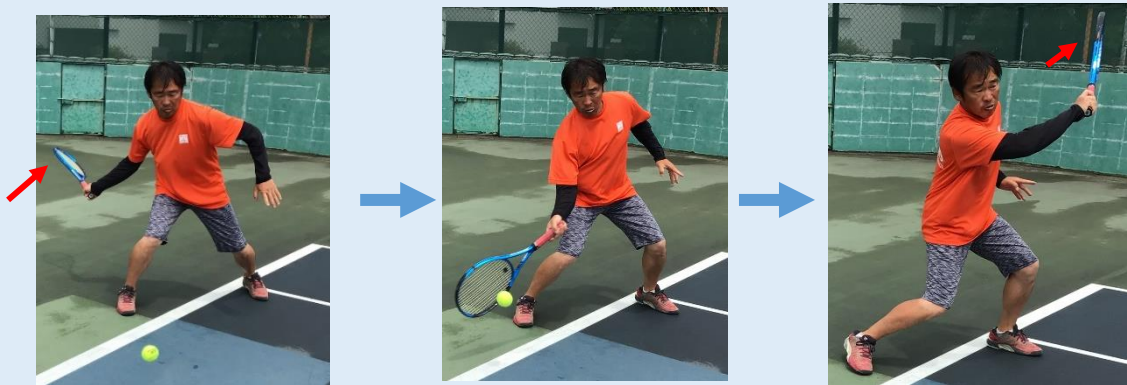
速い、遠い、深いボールに対して、安定して返球できるようにします。スライス、ロブ、ショートバウンドの返球等をマスターしてピンチをしのげるようにしましょう！

深いボールに対して、下がる時間がないときはショートバウンドで返球します。

**(初級～初中級)** 打球面をを起こして、打ちたい方向へ押し出すようにスウィングします。ショートバウンドで捉えるリズムを覚えましょう！ ※中上級の方はバックでもできるようにチャレンジしましょう！



**(中級～上級)** スピン回転での返球にもチャレンジしましょう！打球面を伏せて、ラケットヘッドを回し、こすり上げるイメージです！ ※上級の方はバックでもできるようにチャレンジしましょう！



その他の厳しいボールに対しても、それぞれの打ち方があります！  
6月のレッスンで、粘り強いストロークを身につけましょう！

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。  
今月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。