

# 2025年12月のテーマ

## リターン

ジュニアテーマ：全力行動

相手のサービスゲームをブレイクしよう！

フットワーク、ボディワーク、ラケットワーク  
を上手く使って、リターンを安定させます。

相手サーバーのインパクト時を目安に、  
タイミング良くスプリットステップ

次の一步を素早く出せるようにするのが目的なので、  
高く飛ぶ必要はないが、着地で低く沈むようにする。



軸足に体重を乗せながらボディターン

テークバックをコンパクトにしたいので、腕の引きではなく  
体のターンでラケットを引くようにする。

※軸足…右利きフォアは右足になります。



踏み込み足を出しながらボール  
にぶつかっていきこう！

体を無理に回転させたり、腕の力でラケットを振り回すので  
はなく、体をぶつけていくイメージで、コンパクトなスィン  
グでボールをとらえる。

初中級までのクラスでは、速いボールに対しても同じように  
対応できるので、サーブ以外の速いボールの返球もチャレン  
ジしましょう！！

中級以上のクラスでは威力のないセカンドサーブに対して  
は、さらにしっかりと足を決めて攻撃していきます。  
攻撃のパターンもリターンダッシュ、ロブリターン、ストレ  
ートアタック等あるので、余裕のあるクラスはどんどんチャ  
レンジしましょう！



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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。