

8月のテーマ サービス

ジュニアテーマ：正しい言葉づかい

テニスはサービスから始まります。

サービスに必要な要素は、
スピード、フリースメント（コースの選択）、スピンのコントロール
そして、それぞれの安定性（確率の高さ）です。

シングルスであれば、50%の確率で1stサーブが入るとして
1セットに50回前後打つことになるサービス、自信がつくまで練習しましょう。

コンチネンタルグリップがベスト



サービスはトスで決まります。



手首やひじを使わず
に、肩を支点として
腕全体でボールを
トスします。
高さは打点より少し
高いくらいに、前足
よりも少し前方に。

トロフィーポーズが重要です。



トスを上げたら
一瞬タメを作り
ましょう。
トロフィーポーズ
といいます。
下半身からパワー
を爆発させます。

トスアップからトロフィーポーズ、そしてインパクト



サービスでは確率の高さ
を求められます。

ひたすら練習あるのみ！

セカンドサーブの練習も
大切です。



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。