

11月テーマ

ストローク 足の運び方

ジュニアテーマ・・・(ボールアップ)

テニスのショットはいろいろありますが、大切なのは打つ機会の多いサービスとグランドストロークです。
11月はストローク月間です。グランドストロークを正確なショットにするためには正しいフットワーク（足の運び方）が必要です。

スプリットステップ

構えの姿勢から、相手が打つ瞬間に軽くジャンプ、体重をゼロにする感覚です。



ランニングステップ

相手から打たれたボールを追うステップです。上体は横向きに出来るだけ素早く打球位置へ移動します。



ヒット→サイドステップ→スプリットステップ

上体は前向きに、出来るだけ広い歩幅で次のポジションへ移動します。



クロスオーバーステップ

遠くへ振られたときは、一歩目をクロスさせてからサイドステップ。



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。
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。