

12月

テーマ ボレーミス

を減らそう!

相手が打つ瞬間のラケット面を見る
面のセットは素早くしてボールを待つ
インパクトの瞬間ボールをよく見て打つ

構え→ステップ



構え～ステップにかけて
相手の打つボールを見る



相手の打ったボールの
軌道にラケット面を
セットする!

面のセットを早く



インパクト

インパクトの前にラケット面
が見えてるかな?
インパクトの時は面の向きに
注意して見てみよう!



チェックポイント

- ・構え
- ・ラケットセット
(足、面、体の向き)
視界にラケットがあるか?
- ・インパクト時は当たった瞬間を見る

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。