

8月テーマ サービスの強化

ジュニアテーマ:正しい言葉使い

ファーストサーブのスピードとキレをアップ！
セカンドサーブの安定性アップ！を目指しましょう！

トスを安定させよう！
ボールの持ち方は、つまむでもなくつかむでもなく、
第三関節の上位に乗せるの
を目安にしましょう。



腕の形を変えないで、顔のまえあたりでリリースしましょう。

トスを上げた後は、しっかり沈んでタメを作りましょう。

トスを上げる時に膝を使ってしまうと、打つ前に伸びきった状態になってしまい、手だけで打つことになってしまいます。



コンチネンタルグリップ(包丁持ち)にチャレンジ！

腕の動かし方をマスターすればコントロール、安定性、スピード全てレベルアップします！



腕の動かし方は、うちわを仰ぐときと一緒です！

インパクト前後でうちわを仰ぎましょう！

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。