

新年あけましておめでとうございます！！



1月テーマ

スピン（ストローク）

ジュニアテーマ・・・相手の話を聞く

スピンは、基本を理解すれば無駄な力を使わずに楽に打てます！
基本を再確認すれば、肘や手首への負担も少なくなります。
スピン量・軌道の調整で1UP上のボールコントロール目指しましょう！！



スピンのコツは・・・

- ① グリップは、セミウエスタンかやや厚めに！
- ② インパクトは、地面に対し90度の面で！
- ③ スイングと膝の曲げ伸ばしのタイミングを合わせる！
- ④ 腕力ではなく、身体の回転運動でスイング！

※ インパクトの瞬間は、この手首の角度が重要です！



狙いをピンポイントにすることによりスピン量や軌道の調整を意識しましょう！！

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。