

10月テーマ

スマッシュ&ハイボレー

ジュニアテーマ：あいさつ

スマッシュは

テイクバック時

バンザイして

利き手は頭の後ろ

レディ



ハイボレーは

テイクバック時

打点に用意!

早くボールの下に入れたらスマッシュ! それ以外は、ハイボレー!



身体の向きに注意!
構えは正面向き!
テイクバックは横向き
インパクト時の注意!
スマッシュは
フロネーションタッチ!
ボレーは肘を高くし
手首固定!



サービスラインの中は攻撃! 後ろで打つ場合はつなげる!

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。