平成30年1月のテーマ

ストローク深さのコントロール

ジュニアテーマ: 相手の話を聞く

グランドストロークを打つ場合のわらいは、いくつかあります。 コースをわらうことも大事ですが、飛ばす距離(深さ)のわらいも重要です。 今月はストロークの深さのコントロールを意識して練習しましょう。 コートを広く使って相手をたくさん走らせたり、時間を稼いだりしましょう。



ボールを深く(長く)打つには、ネットを通過する高さを意識すること、ボールを追いかけるように大きくフォロースルーしましょう。



浅い(短い)ボールを打って相手の陣形を崩したり、難しいショットを打たせたりしましょう。膝を柔らかく使い、ボールの下から上へスイングすることを意識して、しっかりと体を回転させて打ちます。

コスモテニスカレッヂ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。