

平成30年2月のテーマ

ボレーの深さのコントロール

ジュニアテーマ 正しい言葉づかい

深いボレーが安定して打てないと相手に近距離でストロークを打たれてしまい、せっかくネットを取ったのに逆襲にあうことも多いと思います。ドロップボレーなど短いボレーもテーマに含まれますが、まずは安定して深いボレーが打てるようにポイントを抑えていきましょう



まずはしっかり体重移動です！フォアボレーは左足が写真のようにしっかり踏み込めるとボレーを深く打ちやすいです！ラケットもしっかり打点の後ろにセットしましょう！



ラケットをインパクトの時に少し下にずらすとスライスがかかって伸びのあるボレーになります、切りすぎてしまうとインパクトミスが多くなるので注意です！少し沈んで打ち終わったあと膝が伸びているのも深くコントロールするポイントになるので真似してみてください！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。

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いって、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。

さあ、偶数月はボレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。