

5月テーマ

ストローク 回転と軌道

ジュニアテーマ：ボールアップ

フラット、スピン、スライスボールの軌道を意識しながら使い分け、
攻守の幅をひろげよう！

フラット

なるべく回転をかけないで、直線的な軌道にすることにより、最小限の力で攻撃的なボールを打つことができます。



スピン

ラケット面をやや伏せて、打ちたい軌道よりも上にスウィングする。



スライス

ラケット面を上向きにセットして、ボールの下をこするのではなく、後ろからとらえるようにします。

それぞれの球種をゲームのなかで、
どう使っていくかレッスンしていきます。頑張りましょう！

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。
今月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。