

10月テーマ

ストローク角度のコントロール

ジュニアテーマ：お礼を言う

チャンスボールは肩を入れてコースを隠し、
色々なコースへ打てるようにしましょう！

ストレート（青）

ネットに対して垂直になるくらい横向きを作りましょう。
横向きが甘いとボールがセンター寄りに入り、ボレーヤーにつかまりやすいので注意！

肩を入れて、
コースをかくしま
しょう！



クロス（黄）

基本のコースです。やや高めに打ってボレーヤーにつかまりづらくしましょう！そうすることによって相手コートの深い所にもはいりやすくなります。

ショートクロス（赤）

距離が短いので、スピン回転をたくさんかけましょう！
弾んだ後に外へ逃げていくようなボールをめざしましょう！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。