

6月のテーマ

サービスの強化

ジュニアテーマ：全カプレー

サービス 4つのポイント

- ①グリップ ②スタンス ③立ち位置 ④トスの上げ方

サービスの種類には、フラット、スライス、スピンと大きく分けて3つありますが、その3種類の共通点は上記の4つのポイントです。

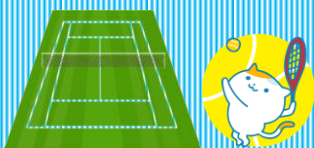
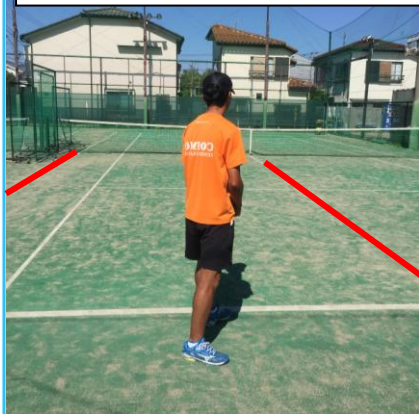


①グリップはどのサービスも打つことができる(手首の可動範囲が広い)コンチネンタルで握ります。



②スタンスの基本は、飛ばす方向に対して横向きになるよう両足の爪先と爪先を結んだ線が飛ばす方向にします。

③立ち位置は、センターマークとダブルスサイドラインの真ん中で構えます。そこに立つことによって、センターでもワイドでも打ち易くなります。



④トスを上げる際は、左肩を中心に左腕全体を伸ばして下から上に真っ直ぐ上げていく事が重要です。



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。