

11月のテーマ

スマッシュ&ハイボレー

ジュニアテーマ・・・「ボールアップ」

チャンスボールをスマッシュやハイボレーで、強打又はコースを突くことにより、確実に決められるようにしましょう！高いボールに対してのショットですが、打つ前は伸びあがらないで、低い体勢でボールに入れるように心掛けましょう！



ハイボレー



スマッシュ



- ① 足の付け根 ②膝 ③足首 をしっかり曲げることにより、低い姿勢になります。
結果としてスムーズに体を動かすことができ、手だけの打ち方にならず、安定してケガもしづらい打ち方になります。

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。