

# 1月テーマ

## ストローク縦回転の意識

### ジュニアテーマ：相手の話を聞く

打球の回転量や軌道を意識して攻守の幅を広げましょう！

スピン回転をかけるためには、ラケットダウンを意識しましょう！



スイングの始めに脱力してラケットヘッドを下方へ向けます。ラケットヘッドの重みを感じましょう！



ストレート(青)へ速い打球で相手ボレーヤーの横を抜きます。直線的な打球にしたいので、ボールの真後ろから打ちたい方向へ押し出すように、ラケットを抜いていきましょう！

クロス(黄)へ深く打って相手に攻撃されないようにします。よりボールの下から上へ振り抜き、前へのフォロースルーも大きくとりましょう！

ショートクロス(赤)で相手を追い出し、オープンスペースを作ります。打ちたい方向に対して、ボールの真後ろをこすり上げるイメージで打ちましょう！

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。**