

3月のテーマ スライス

低いボールは頑張ってスピンドで持ち上げるよりスライスの方が楽に返球できます！

普段やらない方は苦手意識があるかもしれませんが、今月はたくさんトライしてみてください！

ジュニアテーマ「お礼を言う」

スライスもいろいろな形がありますが、今回はバウンド後に滑るような打ち方のポイントを3つ紹介します！練習してみてください！



1、ラケットを立てて引く！

コンチネンタルグリップで握って左手でラケットを引きます

2、インパクト時もラケットを寝かせない！

当たる瞬間はフラットのイメージです



3、フォロースルーの時からだか前を向かないように胸を張る！

左手を後ろに広げて体の回転を止めます

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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。