

4月テーマ スマッシュ ジュニアテーマ：あいさつ

スマッシュは試合では最後に決める所で使うショットです。
自信を持って、打てるために準備の所から打つフォームをしっかりと身に付けて得意なショットの一つにしましょう！！

準備



ポイント① フォームの作り方

準備は左手を上げて左手の外側からボールを見ると身体を横向きにしやすいです。背筋も伸びて良い体勢を作れます。

インパクト



ポイント② インパクトのコツ

打点は肘の伸びた所で。ボールを当てる位置はラケットの少し先端に近づけましょう。

ポイント③ コースと深さを出す

コースの打ち分けは打ちたい方向に左肩を向けて、体重をしっかり乗せていきましょう。深さはインパクトの時にすぐにラケットヘッドを返すのではなく少しでも前に押す時間を作ると距離が出ます。

ポイント④ ジャンピングスマッシュ

ジャンピングスマッシュはロブが深くて、踏み込めない時に使ってみましょう。体重は後ろ足に乗せたまま、前に踏み込めないため、後ろ足を蹴って振り抜きます。ボールを追いかけながらのショットなので体が開かないように注意して下がりました。

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。