

# 5月のテーマ

## ストローク オープンスタンス

ジュニアテーマ…「ボールアップ」

速いタイミングで打つ時や時間が無い時オープンスタンスを利用しましょう!

- ① 軸足に体重をしっかり乗せる ② ボディターンを使う ③ 体幹のひねり戻しを使い  
フォロースルーを打球方向へ! 色々なスタンスを利用できるようにしましょう!



軸足のってボディターン



打球方向へ押し



体幹のひねり戻し

バックにもチャレンジ



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。