

1月テーマ

軸足をしっかり決めて ストロークを安定させよう！

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

遠い、近い、速い、遅いボールなどに対し、適したフットワークを使う。

↓
良い場所、良いタイミングで軸足を決められる。

↓
体全身が上手く使えて、安定とパワーがアップする。

※右利き、フォアの場合は右足が軸足になります。

近めのボールに対しては、サイドステップを使うと、ボールとの距離感を微調節しやすくなります。

上体をしっかりターンさせ、前後左右にスムーズに動けるように練習しましょう。



遠いボールに対しても、ただ走って打つのではなく、タイミング良く、良い場所に軸足を定めることにより安定感がアップします。

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。
今月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。