

# 3月のテーマ スライス

前半勝っているのに後半で逆転負けしてしまう方、ラリーのテンポが一定になっていませんか？ゆっくり低いスライスでラリーに変化を加えてミスを誘いましょう！

## ジュニアテーマ「お礼を言う」



### ラケットのセットは高くしましょう！

左の写真のようにラケットの面は打ちたい正面に向けて構えます。前を向けているつもりでも右の写真のようにラケット面が外を向いてしまいがちなので、確認してもらってください。外側を向くとクロスに打ちにくく、振り遅れによるミスが増えます。



### 横向きでインパクトしましょう！

ラリーのテンポに変化を加えるためにスイングはゆっくり、テイクバックからフォロースルーまで一定の力を入れ続けます。

### 打ち終わっても横向きをキープしよう

フォロースルー時に左手を後ろに引いて体が回らないようにします。両手バックの方もスライスは片手をお勧めします。



焦って早く振りすぎてしまうといつまでもインパクトが安定しませんし、ゆっくりスイングで十分効果のあるスライスを打つことができます。時間を作ることを意識して練習してみてください！

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。**