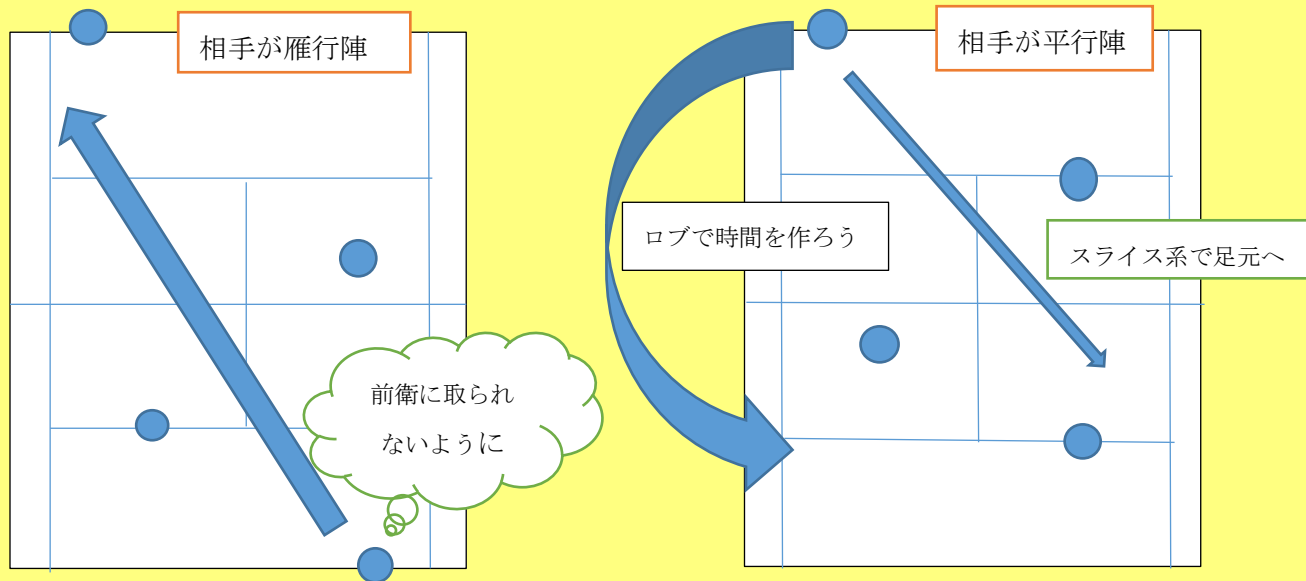


4月テーマ

守備的ストローク

ジュニアテーマ：あいさつ

テニスは時に守備的になる場面もあります。ダブルスでは前衛にポーチボレーされないようにストロークや相手が平行陣に来た時の浮かせない打球やロブを使って攻めさせないようにしてみたりなど。様々な球種を練習して守りのテニスを鍛えましょう！！



ポイント① 軌道を高くする

打ち方はラケットヘッドをしっかり下げる意識と振り向く時の肘の高さを口元ぐらいまで上げるように意識する。膝も使えるとさらに軌道は上げやすくなる。

ポイント② 速い球に対してスピードを落として打つ。

速い球が来たら、テイクバックはコンパクトに打点が遅れないように打つ事とゆっくりでも深く返球する。コントロール重視で！

ポイント③ スライスで角度をつけてかわす

相手が平行陣になった場合、力んで浮かさないようにスライスで角度をつけたりスピードを落として相手の足元へ打つ。

ポイント④ ロブで時間を作る。

ロブを使うことで次の動きへの時間が作れます。ただし浅くなればスマッシュされてしまうので、打つ前にどこに打つと相手がどのように動く事になるのか、考えながら判断しましょう。

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。**