

8月のテーマ

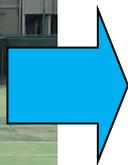
サービスの強化

ジュニア：正しい言葉使い

サーブで回転をかけるにはコンチネンタルグリップが必須です！

左の悪い例のような厚いグリップだと回転がかけられません。

右の良い例のように薄く持ってたくさん練習することで回転がかかり良いサーブが打てるようになります！



トスを上げる時に膝を使ってあげている人はいませんか？

右の悪い例のように膝を使ってトスを上げてしまうと、打ちにくい瞬間に足の力がうまく伝わりません。

上の良い例のようにトスを上げながら膝を曲げうちにくい瞬間に地面をけるようにしましょう！ジャンプまではなくて大丈夫ですよ！



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。