

4月テーマ ロブ&スマッシュ

ジュニアテーマ：あいさつ



左手を上げてボールとの距離を測りましょう。
横向きの体勢でボールの落下点の後ろ側に入りましょう。



上半身はひねった体勢で準備し、身体のひねり戻しの力を使ってコースを打ち分けましょう。ボールは左手の手の甲と肩の間に呼び込みましょう。



深いロブの場合、下がりながら右足を軸にして地面を蹴って左足で着地するジャンピングスマッシュにもトライしてみましょう！



スマッシュ返球にはブロック気味のスライスロブ

スライスロブの際グリップはコンチネンタルグリップです。スマッシュの打球をワンバウンドのボレーのような感じでライジング気味にブロックして返球してみましょう。

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。