

令和6年10月のテーマ

ストローク強化 スライス

ジュニアテーマ：あいさつ
守りのスライス・攻めのスライスを状況に応じて使い分ける
アプローチやロブにもチャレンジ

厚い当たり、薄い当たりのスライス

1. 厚い当たりのスライス
高い打点で上からボールの後ろに当てて押し出すようにスイング
2. 薄い当たりのスライス
ボールの斜め下をすくうように当てて面が上に向くようにスイング

厚い当たり



薄い当たり



コートの外に追い出された守りのスライス

1. 前足をクローズドスタンスで体の横向きを意識する
2. 身体が開かないようにスイングして返球 ※写真①

守りのスライス
写真①



低いスライス
写真②



高いスライス
写真③



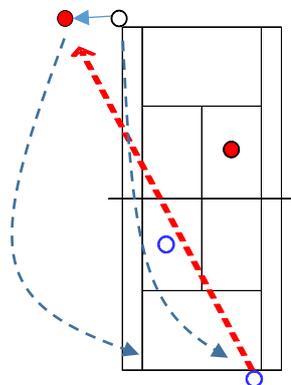
短いボールをスライスアプローチ

1. 浅く低いボールはサイドスピンをかけながらすくうように走りながら前に出で打つ ※写真②
2. 浅く高いボールは押し出すようにフラット気味に前に出ながら打つ ※写真③

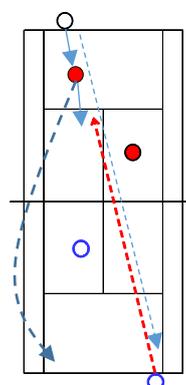
スライスロブ

1. 苦しい時はスライスでロブを上げて体勢を立て直す
2. スライスロブでコースを変えて攻める

スイングは上向きを平行に押し出すようにする。高く上げる時はフォロースルーも高く意識しましょう。



外側にはじき出されたボールをロブで逃げることで体制を立て直す。
ストレートロブ、余裕があればセンターやクロスにロブを上げてポジションに戻るようにしましょう



短いボールやあまいボールがきたら、ストレートにロブを打って展開を変えましょう。
攻めるスライスロブを使って前衛の上を抜けたら平行陣になるように前にポジション移動して攻撃します

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。