

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

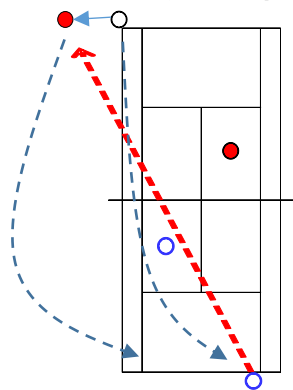


短いボールをスライスアプローチ

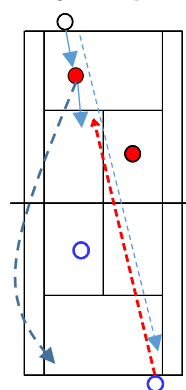
1. 浅く低いボールはサイドスピンをかけながら
すくうように走りながら前に出で打つ ※写真②
2. 浅く高いボールは押し出すようにフラット気味に
前に出ながら打つ ※写真③

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
上を抜い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。