

8月テーマ サービス強化

ジュニアテーマ：正しい言葉使い

① コンチネンタルグリップ



サーブのグリップはコンチネンタルグリップ。やや薄めの握りがお勧めです。手首やプロネーションを使いスライスやスピンの回転をかけるのに適しています。

トスを上げたらトロフィーポーズを作しましょう。
トスを上げた手を伸ばして体の捻りを入れた状態で足も少し曲げてタメを作しましょう。
打球時に地面をけて足力も使いましょう。

② トロフィーポーズにチャレンジ



③ フラットはインパクトは頭より前



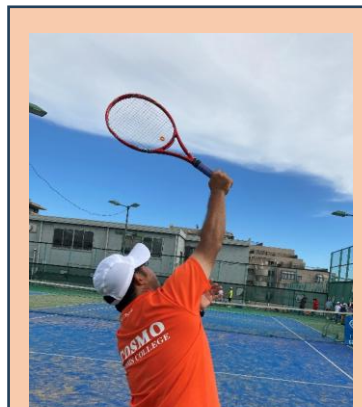
身体の軸を頭とした場合、フラットの打球ポイントは頭より前になります。左手をたたむことによって右手のスイングも加速し、身体の開きもむかえられコントロールも安定します。

④ スライスサーブは身体の右斜め前で打球



スライスサーブは、右斜め前で打球しましょう。インパクトではラケットも立ててボールの後ろから右外側を打ちましょう。フレームから出すぎて薄い当りになると回転がかかり過ぎて飛ばなくなり、スピードも落ちます。インパクトのラケット面の角度に注意しましょう。

⑤ スピンサーブは頭の上くらいで打球



ラケットヘッドをダウンして、インパクト時はラケット面がやや横のイメージで頭の上くらいで打球しましょう。打球後も上方へ振り抜くイメージ。打球時の身体の向きはやや横向きをキープするとコントロールしやすいです。

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。