

令和7年10月のテーマ

ストローク強化 スライス



攻守に役立つスライスで様々な返球にトライ
アプローチ・ドロップなど多彩に使い分けてみましょう！！

ポイント①

グリップに慣れてみよう！

コンチネンタルグリップに挑戦

(左図)

難しい方はちょっとフォアよりに

握ってみよう

(右図)



ポイント②

守るには『上向き』だ！

※時間をつくりやすく、ロブにも展開できる。

ロブと見せかけての**ドロップ**にも有効☆



攻めるには『厚く打て』！

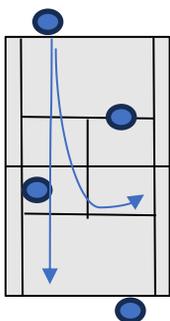
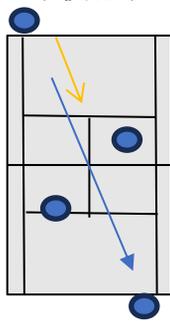
※ボールに当たる面をネットと同じ方向にしよう。

アプローチで前に出たいときにも有効☆



ポイント③

ゲームではこう使おう！！



アプローチスライス

浅くなったボールや
自ら前に出ていき
たいときに使って
きましょう！！

上向き作って
『ロブ』
スライスモーション
からの『ドロップ』

左右前後の揺さぶ
りにスライス系の多
彩な使い方にトライ

時間を作るロブ

ロブと見せかけたドロップ

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。

ジュニアテーマ 『あいさつ』



こんに
ちは！