

2025年12月のテーマ

リターン

ジュニアテーマ：全力行動

相手のサービスゲームをブレークしよう！

**フットワーク、ボディワーク、ラケットワーク
を上手く使って、リターンを安定させます。**

**相手サーバーのインパクト時を目安に、
タイミング良くスプリットステップ**

次の一步を素早く出せるようにするのが目的なので、
高く飛ぶ必要はないが、着地で低く沈むようにする。



軸足に体重を乗せながらボディーターン

テークバックをコンパクトにしたいので、腕の引きではなく
体のターンでラケットを引くようにする。

※軸足…右利きフォアは右足になります。



**踏み込み足を出しながらボール
にぶつかっていきこう！**

体を無理に回転させたり、腕の力でラケットを振り回すので
はなく、体をぶつけていくイメージで、コンパクトなスィン
グでボールをとらえる。

初中級までのクラスでは、速いボールに対しても同じように
対応できるので、サーブ以外の速いボールの返球もチャレン
ジしましょう！！

中級以上のクラスでは威力のないセカンドサーブに対して
は、さらにしっかりと足を決めて攻撃していきます。
攻撃のパターンもリターンダッシュ、ロブリターン、ストレ
ートアタック等あるので、余裕のあるクラスはどんどんチャ
レンジしましょう！



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。