

# 1月テーマ

## ストローク強化 前後左右の動き

### ジュニアテーマ：相手の話を聞く

前の動き



前後の動きは横向きの体勢を素早く作り、近い距離はダブルステップを使いましょう。打球後は前足体重になるように心がけましょう。遠い距離は上半身横向きで走り最後に踏み込みましょう。

後の動き



左右の動き



横の動きはスタンスを大きく取り、ラケットを引きながら走る。バランスが崩れないようにオープンスタンスで対応しましょう。余裕があればボールに近づきながら細かいフットワークと踏み込みを入れましょう。

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。**