

4月テーマ ロブ&スマッシュ

ジュニアテーマ：あいさつ



ポイント① フォームの作り方

準備は左手を上げて左手の外側からボールを見ると身体を横向きにしやすいです。背筋も伸びて良い体勢を作れます。



ポイント② インパクトのコツ

打点は肘の伸びた所で。ボールを当てる位置はラケットの少し先端に近づけましょう。



ポイント③ スライスロブ

グリップはコンチネンタルです。打点は少し低めの方が打ちやすいのでフラットサーブ時のレシーブやラリーの展開を変える時に使えます。打ち方はボールの少し下から入り、打ちたい場所へ運んで上げるイメージでフォロースルーをします。



ポイント④ スピンロブ

グリップはセミウエスタンかウエスタンです。面を被せるので、多少ボールがゆっくりの展開の時や、ラリーでもしっかりバウンドしてくれるボールの時に使えます。打ち方はボールよりも下にラケットが入ってくるように。インパクトからボールを持ち上げるイメージでしっかり振り上げます。



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。