



3月のテーマ 攻めのストローク

打点の注意点

テイクバックの注意点

**攻めのストローク
良い打点の目安**

●肩のライン上に通常の打点よりやや前目にするのが大切です。レベルスイング(真横に水平に振る)を心掛けましょう。



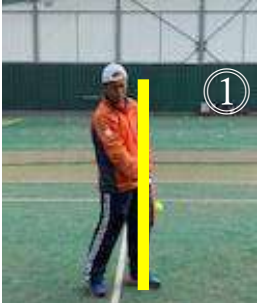
良い打点

**攻めストロークの良い
テイクバックの目安**

●まずセットを高くしていきましょう。肩と肘の高さを合わせるとレベルスイング(真横に水平に振る)が行いやすくなります。



良いテイクバック



通常時打点



高い打点 (近い)

ありがちなミス●①通常時の打点【腰の硬さ】は前足の軸足のライン上に在るのが正解ですが、②高い打点を軸足ライン上で打つととても窮屈になります。右上の写真のようにやや前でボールをとらえましょう。



下がり気味のテイクバック



上がり気味のテイクバック

ありがちなミス●③のようにテイクバックで肘が下がるとボールが上に行きアウトし易くなる。④のようにテイクバックを上げすぎると上体が前傾姿勢となりネットが増えてしまうので注意しましょう！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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。



3月のジュニアのテーマ お礼を言う