

令和6年1月のテーマ

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

左右の動き

前の動き

ストロークを打つ際、前後左右どの方向に動く時でも素早く横向きになる事が重要です。
正面向きで移動してしまうと、下がる際に転んでしまい頭を打ったり、結果的に打つタイミングで正面を向いて打ってしまう事が多くなります。
素早く横を向く前に、つま先の向きを横にするだけで自然と体も横向きになりやすいので、写真のイメージを持ってレッスンに取り組んでみてください!!

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ことが目的です。

(最終週はゲーム中心のレッスンとなります)