

2026年3月レッスンテーマ：攻めのストローク

Pick Up!

一撃で仕留める！ 「攻撃的ストローク」の3つのポイント

～相手の時間を奪い、コートを支配しよう！～

01

突き刺せ！「レベルスイング」

Point:

下から上の「つなぎ」は卒業！

Action:

ラケットヘッドを落とさず、後ろから前へ押し出す。

Effect:

直線的な弾丸ショットで、相手の守備をぶち破る。



威力倍増！「打点は前」で

Point:

ボールの後ろに素早くセット！

Action:

体の前方でインパクトし、全体重をボールに乗せる。

Effect:

手打ちにならない、重く伸びるショットが手に入る。

02



03

「高い打点」で叩き込む！！

Point:

バウンドの頂点（ピーク）を逃さない！

Action:

ネットより高い位置から、角度をつけて打ち下ろす。

Effect:

相手に時間を与えず、一気にエースを奪う。



ジュニアテーマ：お礼を言う

コーチやお友達同士のラリーや試合後に

「ありがとうございます」が言えるようにしよう



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。