

土曜テーマ

1・2 週	10月8日・15日 サーブ 縦回転
3・4 週	10月22日・29日 F・Bボレー 軌道のコントロール
5・6 週	11月5日・12日 バックストローク コンパクトでスピン
7・8 週	11月19日・26日 フォアストローク ショートクロス

球出し
打ちまくり!

今期のテーマ

フォームから
アウトの要素を削る

打球方向に
スイングしない