

2017年10月期 一般各レッスン メインテーマ

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
目標	基本8ストロークのフォームをマスターする	打点・ポジションを正確に覚えましょう	雁行陣ダブルスを覚えましょう!	基礎を磨く	色々なショットを練習しよう
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣ダブルス	雁行陣・平行陣	雁行陣・平行陣
1週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	グランドストロークの基本 フォームチェック(フォアハンド中心)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを クロスへコントロールする①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスに打つ①	デュース・サイド 雁行陣(レシーブサイドの戦術) フォアハンドストロークのトレーニング
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	体のターン&打点を覚えましょう。	フォアハンドストローク(右利き)を中心に。 後衛の役割:ミス減らすことを意識して。	フォアハンドストロークを中心に クロスに深くコントロールしましょう。	身体から遠い、近いなど オフバランス時のショットの安定性を高めましょう。
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	グランドストロークの基本 フォームチェック(バックハンド中心)	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを クロスへコントロールする②	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスに打つ②	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣(レシーブサイドの戦術) バックハンドストロークのトレーニング
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	体のターン&打点を覚えましょう。	バックハンドストローク(右利き)を中心に。 後衛の役割:ミス減らすことを意識して。	バックハンドストロークを中心に クロスに深くコントロールしましょう。	身体から遠い、近いなど オフバランス時のショットの安定性を高めましょう。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	ボレーの基本 フォームチェック	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをクロスへ コントロールする(攻めのボレー)	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 1stボレーゾーンでボレーを深く コントロールする①	デュース・サイド 平行陣(サーブサイドからの戦術) ネットプレーでの機敏さ、瞬発力、 ラケットワークの向上
	アンダーサービスをしましょう。	体のターン&打点を覚えましょう。	相手コートのセンターもしくは前衛方へ 打ちましょう。	ローボレーを深くコントロールしましょう。	いろいろなボールの対応力を磨こう。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	スマッシュの基本 フォームチェック	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 前衛のポジションと動きを覚えましょう	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 1stボレーゾーンでボレーを深く コントロールする②	デュース・サイド 平行陣(サーブサイドからの戦術) 平行陣のコンビネーション
	アンダーサービスをしましょう。	ボールの位置に早く入り正確に 打ち返しましょう。	攻めのポジションと守りのポジションを覚えて、 動きのタイミングを覚えましょう。	ローボレーを深くコントロールしましょう。	守備的なボレーヤーの役割、ポイントメイクの仕方・攻撃的な ボレーヤーの積極性などを確認しましょう。
5週目	レディポジションから フォア、バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストローク前後の動き	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュをストレート、クロスに コントロールする	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレーヤーに対するグランドストローク ①	ゲーム 得意なプレースタイルでゲームをしよう
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ラケットを引いてから前後に動くことを 覚えましょう。	準備をすばやくして打点に入りましょう。 空いているコートにコントロールできるように。	フォアハンドストロークを中心に 足元にボールをコントロールしましょう。	ポイントメイクできる得意パターンを磨こう。
6週目	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする	総合練習	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ミニプライベートで苦手克服 雁行陣ダブルスゲーム練習	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレーヤーに対するグランドストローク ②	総合練習 ミニプライベートでレベルアップ
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	お客様のご要望にお答えします。	今、練習したいショットをミニプライベートで 練習しましょう。	バックハンドストロークを中心に 足元にボールをコントロールしましょう。	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えしま す。
7週目	スマッシュの基本 をマスターする	デュース・サイド ストロークをクロスへ コントロールする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン① リターンをクロスにコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットからのネットプレー ①	デュース・サイド グランドストローク(レシーブサイドの戦術) アタッキング(打ち込み)
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	クロスに正面を向いて構えましょう。 ボールを打ったらポジションを戻しましょう。	リターンのポイントはスプリットステップ。 前衛の最初のポジションも覚えましょう。	スプリットステップをしっかりと行い、ファーストボ レーを深くコントロールしましょう。	速く厚いたボールを逃さずアタック、後ろに下がっても体勢を 作ってアタックしましょう。
8週目	フォア、バックハンド ストローク フットワークの 基本をマスターする	デュース・サイド サービスリターンをマスターする②	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン② サービスをコントロールしましょう	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットからのネットプレー ②	デュース・サイド グランドストローク ショートクロスを使って相手の陣形を崩す
	レディポジションからサービスをしましょう。	2ndサーブ時のポジションを覚えよう。 スプリットステップのタイミングを覚えよう。	サービスは、落ち着いて狙いをつけてから打ち ましょう。相手の苦手サイドにコントロールでき れば有利に試合を運べます。	ファーストボレーを深くコントロールし、 チャンスボールをボレーやスマッシュで 決めましょう。	対平行陣のショートクロスは劣勢を挽回するのに有効、柔ら かいトップスピンを覚えてワイドに打つ練習をしましょう。
9週目	フォア、バックハンド・ボレー フットワークの 基本をマスターする	アド・ハンテッジ・サイド サービスリターンをマスターする①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポーチに挑戦	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービス&リターン①	アド・ハンテッジ・サイド ネットプレー サービスダッシュからの戦術
	レディポジションからサービスをしましょう。	1stサーブ時のポジションを覚えよう。 スプリットステップのタイミングを覚えよう。	成功の秘訣は「思い切り」 まずは動きを覚えましょう!	スプリットステップのタイミングを大切に しっかりとクロスにリターンしましょう。	スプリットステップをするタイミングと場所、 ファーストボレーをする場所、 主導権を取れる配球を意識しましょう。
10週目	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ロビングを覚えましょう	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 サービス&リターン②	デュース・サイド ネットプレー 前後の揺さぶりに対する対応
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動き& それぞれの役割を覚えましょう。	前衛の頭の上を越えるボール(ロビング)を覚え ればダブルスもワンランクUP! 逆にロビングを打たれたときのポジションチェン ジを覚えましょう。	スプリットステップのタイミングを大切に サービスダッシュからのファーストボレーを確実 に入れましょう。	ジャンピングスマッシュと ネット際のボールをアングルに打ちましょう。
11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式 (総集編・サービスから)	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 総合練習&ダブルスゲーム形式①	平行陣対平行陣 センターセオリー(4UP)
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動き& それぞれの役割を覚えましょう。	覚えたことを積極的にトライしてみましょう! ルール、マナーも同時に覚えよう。	平行陣vs雁行陣のダブルスゲーム形式 ロブを使って相手の陣形を崩しましょう。	センターの攻守を意識させてポイントメイクする。 相手のセンターをついて外で決めるパターンを 感覚で覚えましょう。
12週目	ダブルスゲームにチャレンジ	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム形式②	総合練習&試合
	ルール、マナーも覚えましょう	楽しく試合をしましょう。 ルール、マナーも覚えよう。	自由にダブルスを楽しみましょう! できればセルフジャッジにもチャレンジ!	試合に挑戦しましょう。	今期習得したものの総復習を試合で実践する。 コートも積極的に入ってプレーを見せましょう。