

# 2019年1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6ストロークのフォームをマスターする	正しい打球フォームを身につけよう	狙ったところへコントロールする	プレーの幅を広げよう	ボールをコントロールして、ポイントを組み立てる
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣中心だが平行陣にもチャレンジ!	雁行陣 & 平行陣	平行陣中心
1週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	フォアハンドストローク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 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①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク①
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	サービスの基本フォームチェック	フォアハンドストロークを中心に。	狙ったところへ確実に打てるスピードを覚えよう(フォアハンド中心)	フォア・バックハンドストロークで相手のフォア・バックハンドにコントロールしよう
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	バックハンドストロークの基本フォームチェック	アドバンテージ・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	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク②	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク②
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	サービスの基本フォームチェック	バックハンドストロークを中心に。	狙ったところへ確実に打てるスピードを覚えよう(バックハンド中心)	フォア・バックハンドストロークで相手のフォア・バックハンドにコントロールしよう
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	フォアハンド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 ボレーをクロスにコントロールする(フォアボレー中心)	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレー①	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ポイントを取ろう①
	アンダーサービスをしましょう。	踏み込みとグリップの握りでボールを飛ばしましょう	相手前衛方向(決めやすい所)に打とう	狙ったところへ確実に打てるスピードを覚えよう(フォアハンド中心)	クロスにしっかりとファーストボレー 浮いたボールに角度をつけよう
4週目	バックボレーの基本をマスターする	バックハンドボレーの基本フォームチェック	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートにコントロールする(バックボレー中心)	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレー②	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットからポイントを取ろう②
	アンダーサービスをしましょう。	体のターンを覚えましょう	決めにくいボール(遠い、低い)が、相手後衛から来た時は後衛に返球してつなごう	狙ったところへ確実に打てるスピードを覚えよう(バックハンド中心)	クロスにしっかりとファーストボレー スマッシュで角度を上げよう
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	スマッシュ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 スマッシュでポイントを取ろう!	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 ネットプレーに対するストローク①	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 グランドストロークの打ち分け①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 ロブが上がったら素早くターンしましょう	身体の向きに気をつけ、相手のいないところへ打とう!	スピードを覚えて足元にコントロール	クロスは足元へ決め、アングルに展開
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	デュース・サイド フォアハンド、バックハンドストロークをクロスへ打つ	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーに挑戦① ボレーに出る「タイミング・方向・気持ち」を覚えよう	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 ネットプレーに対するストローク①	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 グランドストロークの打ち分け②
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ストレートとクロスへ打つ時の違いを覚えましょう	ミニプライベートで、みなさん各自の課題を克服しよう	スピードを覚えて足元にコントロール 浮いてきたボールをセンターへ	クロスは足元へ決め、相手がつめてきた所をクロスにロブを打つ
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 フォアハンドストロークの高いバウンド、低いバウンドの打球フォームをマスターする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーに挑戦② ペアを信頼して、チャレンジしよう	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 アプローチショットからのボレー①	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ボールの高さにラケットをセットしよう	ミニプライベートで、みなさん各自の課題を克服しよう	つなぎのボレーから攻めへ 浮いてきたボールをワイドに決める	クロスへ早くつなぎ 浮いたボールをストレートに打つ 強引に前に詰めてもOK!
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	アドバンテージ・サイド バックハンドストロークの高いバウンド、低いバウンドの打球フォームをマスターする	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットに挑戦①	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 アプローチショットからのボレー②	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け②
	レディポジションからサービスをしましょう。	前後のフットワークを覚えよう	なぜ前に出るのか?!	スマッシュで角度をつけて決める	クロスへ早くつなぎ ドロブで相手手を崩す 浮いたところをスマッシュで決める
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	デュース・サイド サービスリターン(フォアハンド中心)の打球フォームをマスターする①	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットに挑戦②	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュにチャレンジ	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 2ndサーブでネットダッシュ
	レディポジションからサービスをしましょう。	1st、2ndサーブに対する、ポジションの違いを覚えよう	意外と簡単、つなぎのボレー	無理せず素直な気持ちで前に出よう	スプリットステップのタイミングを意識してしっかりとファーストボレー
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	アドバンテージ・サイド サービスリターン(バックハンド中心)の打球フォームをマスターする②	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣に対するロビングの使い方	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 2ndサーブに対するリターン
	レディポジションからサービスをしましょう。	1st、2ndサーブに対する、打ち方の違いを覚えよう	前衛の動きをマスターし、相手にプレッシャーをかけよう	縦割りを覚えよう ロブを取れるポジションを覚えよう	ステップインからネットにつめよう
11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ総復習	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 雁行陣から平行陣へのダブルスゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ロビングに対する平行陣の攻めと守り	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 平行陣 VS 平行陣
	レディポジションからサービスをしましょう。	基本6ショットを使ってゲームをしよう	平行陣のポジションを覚えよう	縦割りを覚えよう ロブをホレかたし平行陣をキープしよう	展開が早くなるのでパートナーはいつでも活躍できるように心と体の準備をしよう
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 & ゲーム形式	総合練習 & ゲーム形式
	ルール、マナーも覚えましょう	楽しく試合しましょう。 ルール、マナーも覚えよう。	雁行陣、平行陣を活用し、ゲームをしよう ルール、マナーも覚えよう。	いろいろなプレースタイルでチャレンジ	自分のプレースタイルで