

2019年4月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

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	打点の意識を高めよう	打ちたい方向へコントロールしよう	ゲームを想定してコントロールしよう	ゲームを想定してコントロールしよう
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣のマスター & 平行陣に挑戦	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	フォアハンドストローク基本フォーム	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	グランドストロークのコントロール(クロス)	グランドストロークのコントロール
	リバウンドでサービスをしましょう。	打ちやすい打点でラケットの真中に当てましょう。	確実にコントロールしよう。	スピードを落とし正確さを上げよう。	ネットプレーヤーに攻撃されないコントロール力を身につけよう。
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基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け	雁行陣vs雁行陣 グランドストロークの打ち分け	ボレーのコントロール
	リバウンドでサービスをしましょう。	打ちやすい打点でラケットの真中に当てましょう。	狙った所へ打ちましょう。	クロスへ繋ぎ、ストレートへ決めよう。	ベースラインプレーヤーに押し返す球・角度のある球でプレッシャーをかけよう。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	フォア・バックボレー基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートへ	ボレーコントロール(クロス)	ボレー、スマッシュのコントロール
	アンダーサービスをしましょう。	打ちやすい打点でラケットの真中に当てましょう。	面の向きに気をつけよう。	体の向きをしっかりクロスに向けて、繋ぎのボレーをしよう。	ロブに対して防衛的に打つ場合、ネットプレーヤーの攻撃を避けよう。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	スマッシュ基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け	雁行陣vs平行陣 ボレーの打ち分け	雁行陣vs平行陣 サービスリターンコントロール
	アンダーサービスをしましょう。	打ちやすい打点でラケットの真中に当てましょう。	狙った所へ打ちましょう。	クロスへ繋ぎ、浮いてきたらストレートへ決めよう。	ネットプレーヤーのボレーを避け、パートナーのチャンスを広げよう。
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	ストロークをクロスにコントロール	雁行陣vs雁行陣 スマッシュ	雁行陣vs平行陣 グランドストロークショートクロス	雁行陣vs平行陣 サービスダッシュ
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ラケット面と体の向きを意識しましょう。	ラケットの真中で捕らえよう。	ショートクロスでポイントをどろう。	1stボレーをいかにアップさせよう。
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	ボレーをクロスにコントロール	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式	雁行陣vs平行陣 アングルボレー	雁行陣vs平行陣 アプローチからのネットプレー
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ラケット面と体の向きを意識しましょう。	前衛の動きを完全マスターしよう。	ショートクロスのアングルボレーで対応しよう。	1stボレーをいかにアップさせよう。
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
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 ストロークの高い打点、低い打点	雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	雁行陣vs平行陣 スライスアプローチからのネットプレー	雁行陣vs平行陣 アプローチからのネットプレー
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ボールの高さに合わせてラケット準備をしましょう。	テイクバックに注意しよう。	スライスアプローチでネットまでの時間を稼ごう。	攻撃・防衛の両パターンの練習をしよう。
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	アドバンテージ・サイド ボレーの高い打点	雁行陣vs雁行陣 ボールに挑戦	雁行陣vs平行陣 アプローチに対するグランドストローク	平行陣vs平行陣 ネットでの平行陣
	レディポジションからサービスをしましょう。	ボールの高さに合わせてラケット準備をしましょう。	決めるに行く!	スライスアプローチショットを返球しよう。	雁行陣からネットで2:2のボレー対ボレー
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 レシーブ	雁行陣vs平行陣 アプローチから1STボレー	雁行陣vs平行陣 サービスダッシュに挑戦	平行陣vs平行陣 サービスのコントロール
	レディポジションからサービスをしましょう。	レシーブ後のポジションにも注意しましょう。	コートに返すことが一番大事。	サービスダッシュで先にネットをとろう。	サービスダッシュの際、①相手のバックを狙う ②ワイドに追い出す
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 前衛の前後の動き	雁行陣vs平行陣 平行陣に挑戦	雁行陣vs平行陣 平行陣の復習	平行陣vs平行陣 アプローチショットの復習
	レディポジションからサービスをしましょう。	攻めと守りを理解しましょう。	失敗を恐れずに...	つなぐ、決めるを再確認しよう。	効果的に攻撃するため1stボレーの確率UPを図ろう。
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 ポジションチェンジ	雁行陣vs雁行陣 ロブを覚えよう	雁行陣vs平行陣 平行陣に対する雁行陣の復習	平行陣vs平行陣 ネットでの平行陣の復習
	レディポジションからサービスをしましょう。	お互いのカバーをしましょう。	前衛の頭の上を抜きましょう。	足元、ショートクロス、ロブで相手を揺さぶろう。	2:2のボレー対ボレーでのチャンスメイクしよう。
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	試合中心の練習	試合中心の練習
	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・マナーも覚えましょう。	全てのショットを使って、楽しくゲームしましょう。	全てのショットを使って、ゲームしましょう。	全てのショットを使って、ゲームしましょう。