

2019年7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6ストロークのフォームをマスターする	打点とポジションを覚えましょう	狙った方向へボールをコントロールしましょう	ゲームを想定してコントロールしよう	雁行陣VS並行陣
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣完成&平行陣に挑戦	雁行陣、平行陣	平行陣・対平行陣
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	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 ストローク ストレート・クロスの打ち分ける	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを打ち分ける	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 グラウンドストローク
	ワンバウンドでサービスしましょう。	ゆっくり続くスピードを覚えましょう	体の向き・打点を覚えましょう。	つなぎと攻めを意識して打ちましょう。	打つ球種を変えて足元に沈めましょう
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	バックハンドストローク基本フォーム	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ボレーを ストレート・クロスの打ち分ける	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ボレーを ストレート・クロスの打ち分ける	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣チャンスメーカーのボレー
	ワンバウンドでサービスしましょう。	ゆっくり続くスピードを覚えましょう	体の向き・打点を覚えましょう。	ネットの高さを意識して攻めとつなぎを意識しましょう。	打つコースを変えて、相手を揺さぶりましょう。
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	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 スマッシュ ストレート・クロスの打ち分け	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣の復習	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 ドロップショット
	アンダーサービスしましょう。	ゆっくり続くスピードを覚えましょう	体の向き・打点を覚えましょう。	つなぐ・攻める・守るを意識して打ちましょう	相手のポジションを確認しドロップショットで流れを変えましょう。
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	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ボーチに挑戦	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 1stボレーゾーンでのボレーをコントロールする	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 スマッシュ
	アンダーサービスしましょう。	ゆっくり続くスピードを覚えましょう	ボーチに出るタイミングを覚えましょう。	ローボレーを深めにコントロールしましょう。	飛んできたボールによってコースを打ち分けましょう。
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	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 ストロークを クロスヘコントロールしよう	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 ハーフボレーを覚えましょう	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 回り込んでフォアハンドストローク
	ラケットを担いだ位置からサービスしましょう。	体の向き・打点を覚えましょう。	1stサーブ・2ndサーブを打ち返す時のポジションを覚えましょう。	腰を落として、ラケット面を固定してボールと打ちましょう。	ボールのフォア側に素早く体を移動させ、余裕があればやや弧を描く様に回り込みましょう。
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	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ストロークを クロスヘコントロールしよう	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 2ndボレー・ゾーンでの決めボレー	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュ
	ラケットを担いだ位置からサービスしましょう。	ねらった場所に打てるスピードとボールの軌道の確認をしましょう。	雁行陣のポジションの確認をしましょう。	甘いボールはネットへ詰めてストレートに打ちましょう。	サーバーがモーションにかかった時点で前に踏み込み、出来るだけサーブのトップをコンパクトにヒットしましょう。
7週目	スマッシュの基本をマスターする	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 ボレーを クロスヘコントロールしよう	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣 つなぎのボレー	デュース・サイト 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	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
	ラケットを担いだ位置からサービスしましょう。	ラケットの面の向きと打点を覚えましょう。	クロスに深くつなぎましょう。	タイミング良くスプリットステップ！「攻める気持ち」を忘れずに！	セカンドサーブでもスピン系のサーブで相手にプレッシャーをかけていきましょう。
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	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 スマッシュを クロスヘコントロールしよう	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣 攻めのボレー	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 つなぎのスマッシュ & 決めのスマッシュ	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 ジャンピングスマッシュ
	レディポジションからサービスしましょう。	打点と体の向きを覚えましょう。	前衛の足元にボールをコントロールしましょう。	深いロブに対しては緩いボールで、浅いロブは強いボールで決めましょう。	しっかりと体は横向きに下がりながら後ろの足で斜め後ろにジャンプし、遠心力でインパクトしよう。
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	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 アプローチショットから1stボレー	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュ	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 ストロークで高い打点で打ち込む
	レディポジションからサービスしましょう。	ストロークとサービスリターンのポジションの確認をしましょう。	アプローチショットからつなぎのボレーを復習しましょう。	クロスにリターンをコントロールし、センターに1stボレーを打ちましょう。	平行陣からの浅くなった山なりのボールのトップの位置を平行陣の足元近辺に打ち込みましょう。
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	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 前衛の動き	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣 スマッシュ	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュからの平行陣	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 ローボレーとハーフボレーの打ち分け
	レディポジションからサービスしましょう。	守りと攻撃のポジションを確認しましょう	クロスに深くつなぎましょう。	スプリットステップを踏むタイミングが大切。1stボレーを丁寧にしましょう。	ハーフボレーはローボレーより面を立て、ややテイクバックもフォロースルーもとり、リズムをしっかり合わせましょう。
11週目	基本ストローク、ボレー、スマッシュ総復習	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 左右の動き (ポジションチェンジ)	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣の復習	デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
	レディポジションからサービスしましょう。	ポジションチェンジする時のタイミングを覚えましょう。	平行陣のポジションに慣れましょう。	つなぐ・攻める・守るを意識して打ちましょう	ファーストサーブは勿論セカンドサーブでもトップスピンサーブでダッシュしましょう。
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	総合練習&ダブルスゲーム
	ルール、マナーも覚えましょう。	ルールやマナーも覚えましょう。	練習したショットを使ってゲームしましょう。	積極的に平行陣にトライしましょう。	今期習った事の総復習をして試合をしましょう。