

2019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6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ヘコントロールする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ヘコントロールする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をクロスに打つ②	アドバンテージ・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 ボレーをクロスヘコントロールする(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) ネットプレーでの繊細さ、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	アドバンテージ・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	アドバンテージ・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	アドバンテージ・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	アドバンテージ・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	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ヘコントロールする	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行い、ファーストボレーを深くコントロールしましょう。	浅く浮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	アドバンテージ・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、落ちて置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	アドバンテージ・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	アドバンテージ・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	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ロビングを覚えましょう	アドバンテージ・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	アドバンテージ・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。コーチも積極的に入ってプレーを見せましょう。