

2018年4月期 一般レッスンテーマ

クラス	はじめてクラス	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覚える	フォームを調整しながらラリーをしよう	雁行陣の動きマスター 平行陣に挑戦	ネットプレーで ポイントを取ろう	ネットプレーで ポイントを取ろう
陣形		雁行陣	雁行陣&平行陣	雁行陣&平行陣	平行陣
1週目	フォアハンド ストローク	ストロークの基本①	ストローク①	ストローク①	ストローク①
	アンダーサーブ①	体を回して大きくスイング	準備を早くして 余裕をもってスイング	深いボールへの対応	クロスへ繋ぎ ストレートで相手を崩す
2週目	バックハンド ストローク	ストロークの基本②	ストローク②	ストローク②	ストローク②
	アンダーサーブ②	前後左右への対応	クロス・ストレートへの コントロール	ストレートへアタックして 相手を崩す	ロブも混ぜて相手を崩す
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレーの基本	ボレー&スマッシュ	攻めボレー&ポーチ	ネットプレー強化①
	オーバーサーブ①	ラケット面を 打ちたい方に向ける	ラケットを上げて構えて 素早くセット	しっかりネットに詰めて コースを狙いましょう	攻めボレーはしっかり詰める
4週目	スマッシュ サーブ	ボレー&スマッシュ	攻めボレー	つなぎと攻めのボレー	ネットプレー強化②
	オーバーサーブ②	ラケットヘッドを立てて構え そこから判断	ポーチボレーにチャレンジ	サービスラインからの つなぎと攻めの判断	ボレー・スマッシュの 精度を上げましょう
5週目	フォアハンド ストローク	サーブ	守りのボレー	アプローチからボレー①	平行陣に対する ストローク①
	アンダーサーブ①	トスを正確に上げましょう	ストレートへゆっくり返球	ファーストボレーを 確実につなぐ	ショートクロスで 相手を外に追い出す展開
6週目	バックハンド ストローク	ダブルスに挑戦	雁行陣ゲーム形式	アプローチからボレー②	平行陣に対する ストローク②
	アンダーサーブ②	前衛と後衛の役割を覚えよう	前衛の攻めと守りの位置	スライスを使ってアプローチ	ロブを使って 相手の陣形を崩す展開
7週目	フォアボレー バックボレー	ストロークの打ち分け①	つなぎのボレー	ボレーヤーに対する ストローク①	繋ぎのボレーの コントロール①
	オーバーサーブ①	クロスへのコントロール	サービスラインでラリー	足元へコントロールして 相手を崩す	センターとショートクロスを 使い分けて相手を崩す
8週目	スマッシュ サーブ	ストロークの打ち分け②	アプローチからボレー	ボレーヤーに対する ストローク②	繋ぎのボレーの コントロール②
	オーバーサーブ②	ストレートへの攻撃	ステップのタイミング	ロブも混ぜましょう	ストレートへ切り替えて ネットへ詰めて攻撃
9週目	フォアハンド ストローク	攻めのボレー	ボレーヤーに対する ストローク	平行陣ゲーム形式 (平行陣側)	サービスダッシュ
	アンダーサーブ①	センターを狙って攻撃	スピードを抑えて 低い軌道でコントロール	コースを打ち分けて 相手を崩す	ファーストボレーを確実に コントロール
10週目	バックハンド ストローク	ゲーム形式①	平行陣ゲーム形式①	平行陣ゲーム形式 (雁行陣側)	平行陣ゲーム形式①
	アンダーサーブ②	前後の動きを覚えよう	つなぎと攻めの使い分け	足元とロブを うまく使い分けましょう	サービスダッシュから 平行陣を作る展開
11週目	フォアボレー バックボレー	ゲーム形式②	平行陣ゲーム形式②	サービス&リターン	平行陣ゲーム形式②
	オーバーサーブ①	サイドチェンジを覚えよう	積極的に前に出よう	サービスダッシュにも挑戦	サービスダッシュから 平行陣を作る展開
12週目	スマッシュ サーブ	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム
	オーバーサーブ②	サーブからのゲームに挑戦	平行陣にもチャレンジ	自分のプレースタイルで	自分のプレースタイルで