

2018年10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	ストロークの基本確認
	アンダーサーブ①	素早く横向きをつくる	前後左右に対する動き	クロス・ストレートのコントロール	下半身の溜めで打つ
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	ボレーの基本確認
	アンダーサーブ②	前後左右への対応	深いボールは軌道を上げて繋ぐ 短いボールは低い軌道で攻める	速いボール・遅いボールの処理	攻め・守り共に重心を落とす
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレーの基本①	攻めボレー&スマッシュ	雁行陣 攻めボレーの動き	平行陣ボレー①
	オーバーサーブ①	ヘッドを立てて構える	センターへの攻め 甘いボールはポーチボレー	素早くネットに詰める	攻め・つなぎ共に 低い軌道でコントロール
4週目	スマッシュ サーブ	ボレーの基本②	守りのボレー	平行陣 つなぎと攻めのボレー	平行陣ボレー②
	オーバーサーブ②	打った後も素早く構える	低い姿勢で構えて センターを守る	攻める・つなぐでコースを 切り替える	センター・ワイド・ストレートへの コントロール
5週目	フォアハンド ストローク	スマッシュ&サーブ	サーブ&リターン	スマッシュの判断	平行陣ボレー③
	アンダーサーブ①	打点を高くとる	コンパクトなターンで リターン	攻める・つなぐを判断する	ロブの処理
6週目	バックハンド ストローク	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム	平行陣対雁行陣 ボレーヤーへのストローク①	平行陣へのストローク①
	アンダーサーブ②	前衛の前後の動き	攻め、守りの役割	足元&ショートクロス	ショートクロス・ストレート ロブを打ち分ける
7週目	フォアボレー バックボレー	ストロークをクロスへ コントロール	平行陣 つなぎのボレー①	平行陣対雁行陣 ボレーヤーへのストローク②	平行陣へのストローク②
	オーバーサーブ①	ポジションと体の向きを変える	サービスラインでの 低いボレー	足元&ロブ	スピードへの対応
8週目	スマッシュ サーブ	リターンをクロスへ コントロール	平行陣 つなぎのボレー②	平行陣対雁行陣 ボレーヤーへのアプローチ	平行陣へのストローク③
	オーバーサーブ②	素早く横向きをつくる	高いボールは攻撃する判断	相手を崩したら前に出て ボレー対ボレーの勝負	崩した後は自ら前へ出る
9週目	フォアハンド ストローク	ボレーの対応	平行陣対雁行陣 ボレーヤーへのストローク	平行陣ゲーム (平行陣側)	サービス&リターン
	アンダーサーブ①	高い打点、低い打点への対応	低い軌道のボール&ロブ	攻める・つなぐを素早く 判断する	フラット・スライス・スピン に対してのリターン
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①	平行陣ゲーム (雁行陣側)	サーブからのゲーム①
	アンダーサーブ②	前衛の前後&サイドチェンジ	繋ぎ・攻めの判断	足元・ロブを混ぜて 相手を崩す	サーブで相手を崩し 平行陣をとる
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②	サービス&リターン	サーブからのゲーム②
	オーバーサーブ①	サーブからの試合を覚える	積極的にアプローチして 前に出ましょう	サービスダッシュ リターンダッシュに挑戦	セカンドサーブに対して リターンダッシュ
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	サーブからの試合に挑戦	サーブからのゲーム	自分のプレースタイルで	自分のプレースタイルで