

## 2019年1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	攻めのストローク
	アンダーサーブ①	打点の位置へ素早く入る	素早く準備をし 打点の位置へ入る	軌道を高くし、ミスを 減らしましょう	打つタイミングを変えて 変化をつける
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	攻めのボレー
	アンダーサーブ②	どこに来てもしっかりと 打ったらすぐ構える	クロス・ストレートの 打ち分け	ストレートを混ぜて 相手を崩す	ボーチ・アングルを混ぜて 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①	攻めボレー&スマッシュ	攻めボレー	平行陣ボレー①
	オーバーサーブ①	1歩目の準備を早くする	センターを中心に相手の いないところを狙う	攻める時はできるだけ ネットに詰める	1stボレーから相手を崩す 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	平行陣のボレー①	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	重心を落として センターを守る	ネットからの距離によって 攻め・つなぎを判断	ボレーのコントロールによって ポジションを変える
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	平行陣のボレー②	平行陣ボレー③
	アンダーサーブ①	インパクトは高い位置で	サーブはトスアップ時に溜めを作る リターンは打点の位置を前にする	ロブに対してのハイボレー スマッシュの判断	ロブへの対応
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	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	前後の動きを覚える	攻め・守りの確認	低い姿勢で足元のコントロール	ショートクロス・ストレート センターで相手を崩す
7週目	フォアボレー バックボレー	ストロークのコントロール①	つなぎのボレー①	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	クロスへのコントロール 打点の位置へ素早く入る	アプローチ後は相手の打つ タイミングでステップ	ショートクロス・ストレート センターを打ち分ける	3コースの打ち分け& スピードの変化をつける
8週目	スマッシュ サーブ	ストロークのコントロール②	つなぎのボレー②	ボレーヤーへのストローク③	平行陣へのストローク③
	オーバーサーブ②	クロスとストレートを 打ち分ける	高い・低い判断を早く	ロブで相手を下げる	ロブで相手を下げて 平行陣をとる
9週目	フォアハンド ストローク	ボレー・スマッシュの コントロール	ボレーヤーへのストローク	平行陣ゲーム (平行陣側)	平行陣ゲーム
	アンダーサーブ①	攻撃はコートの中真ん中に	低い姿勢でボールが 浮かないように	センターを空けないように ポジションをとる	平行陣vs雁行陣の駆け引き
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	前後の動きの確認	浮いたボールはストレートへ	相手を崩せたらボレーで反撃	サーブで相手を崩し 平行陣をつくる
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	ロブチェンジを覚える	短いボールに対して 積極的にアプローチ	サービス・リターンから 平行陣をつくる	リターンダッシュから 平行陣をつくる
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