

2019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	ストロークのラリー	雁行陣 ストロークのコントロール①	ストロークの判断
	アンダーサーブ①	素早いターンで準備をする	前後左右に対応して ラリーを続ける	クロス・ストレートの打ち分け	打つ場所によって つなぎ・攻めを判断
2週目	バックハンド ストローク	ストロークの基本②	ストロークの打ち分け	雁行陣 ストロークのコントロール②	攻めるストローク
	アンダーサーブ②	素早く準備をして 前後左右に対応	深いボールはクロスへつなぎ 短いボールはストレートへ攻める	ロブで相手の陣形を崩す	強打やドロップショットを 混ぜて攻める
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレーの基本①	ボレー&スマッシュ	雁行陣 攻め・守りのボレー	ボレーのコントロール①
	オーバーサーブ①	打ちたい方向に 面を向けてセット	ステップから素早く判断し 打った後はすぐに構える	攻めはネットに詰める 守りは面を作って合わせる	深い・短いを使い分けて 相手を崩す
4週目	スマッシュ サーブ	ボレーの基本②	ボレーの攻めと守り	平行陣のボレー①	ボレーのコントロール②
	オーバーサーブ②	近い・遠いへの対応	攻める時はセンターを狙う 守る時はセンターに寄る	つなぎと攻めの判断	相手のいないスペースを狙う
5週目	フォアハンド ストローク	サーブ&スマッシュ	サーブスリターン	平行陣のボレー②	ハイボレー・スマッシュの 処理
	アンダーサーブ①	ラケットを担いだら反対の 手を高くあげてバランスをとる	早いサーブに対して 素早くターンをする	ローボレー・ハーフボレーを 浮かないように処理	ネットとの距離に応じて判断
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	前後の動きと ロブチェンジの確認	低い軌道で相手の足元を狙う	ネットより低いところで ボレーを打たせる
7週目	フォアボレー バックボレー	ストローク クロスへのコントロール①	平行陣のボレー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	準備の時の向きに注意して クロスへコントロール	短いボールは返球後 サーブラインでラリー	相手を崩せたらボレーに出て反撃	ショートクロス・ストレートを 混ぜ相手を崩す
8週目	スマッシュ サーブ	ストローク クロスへのコントロール②	平行陣のボレー②	ロブ&スマッシュ	平行陣へのストローク③
	オーバーサーブ②	準備を早くして 相手のサーブを返す	低いボールはつなぎ 高いボールは攻める	ロブで相手を下げる 下げられたらつなぎのスマッシュ	低いボールとロブで 相手を崩す
9週目	フォアハンド ストローク	ボレーヤーの判断	平行陣へのストローク	平行陣 v s 雁行陣 (平行陣側)	平行陣 v s 雁行陣
	アンダーサーブ①	かまえ・ステップで ボレー・スマッシュを判断する	素早い準備で 早いテンポのラリーに対応	ペアとの間隔を 一定に保つポジション	相手のいないスペースを狙い 陣形を崩してポイントを取る
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 v s 雁行陣 (雁行陣側)	サーブからのゲーム①
	アンダーサーブ②	前後の動きの確認と ロブチェンジを覚える	平行陣のポジションを覚える	平行陣を崩せたら 前衛は攻める準備	サーブをコントロールし、 有利に試合を進める
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	サーブ&リターン からの展開	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	つなぎと攻めの打ち分け	サーブダッシュ リターンダッシュにチャレンジ	甘いサーブに対しては リターンダッシュで反撃
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	ルールも覚えましょう	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