

## 2019年7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	ストロークを クロスヘコントロール	ストローク①	アプローチから平行陣①
	アンダーサーブ①	準備が出来た状態で動く	ポジションに注意して ラリーをしましょう	速いボール・遅いボールの処理	1stボレーを正確に決める
2週目	バックハンド ストローク	ストロークの基本②	ストロークの打ち分け	ストローク②	アプローチから平行陣②
	アンダーサーブ②	打ったら素早く構えて戻る	相手の動きを見て ストレートヘコントロール	ストレートを混ぜて 相手を崩す	深くアプローチを打ち 短く1stボレー
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレー&スマッシュ①	ネットプレー①	雁行陣前衛の動き①	平行陣の攻め①
	オーバーサーブ①	ステップからフォア・バック スマッシュの判断	甘いボールはセンターへ 厳しいボールはストレートへ	攻めたら更に1歩詰める動き	ショートクロス・ストレート から展開を作る
4週目	スマッシュ サーブ	ボレー&スマッシュ②	ネットプレー②	雁行陣前衛の動き②	平行陣の攻め②
	オーバーサーブ②	打った後は素早く構え直す	ポーチボレーで ポイントを取ろう	センターを徹底して守る	ショートクロス・ストレート から展開を作る
5週目	フォアハンド ストローク	ゲーム形式①	ゲーム形式①	平行陣ボレー①	平行陣へのストローク①
	アンダーサーブ①	前後の動きを覚える	攻め・守りの役割の確認	低いボールに対する処理	相手のアプローチを 低い所に返球して崩す
6週目	バックハンド ストローク	ゲーム形式②	ゲーム形式②	平行陣ボレー②	平行陣へのストローク②
	アンダーサーブ②	前後の動きの実践	サーブ・リターンからの展開	ストレートへ切り返して攻める	相手のアプローチを 低い所に返球して崩す
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	平行陣ボレー①	平行陣に対するストローク①	平行陣vs雁行陣①
	オーバーサーブ①	クロスヘのコントロール ポジションも覚えましょう	アプローチ後は サービスラインでボレー	低い軌道で ボールをコントロール	ロブからの展開
8週目	スマッシュ サーブ	ストロークの打ち分け②	平行陣ボレー②	平行陣に対するストローク②	平行陣vs雁行陣②
	オーバーサーブ②	クロス・ストレートを 打ち分ける	高い・低いの判断を 素早く行う	ロブも混ぜて高低差をつける	ロブからの展開
9週目	フォアハンド ストローク	ボレーのコントロール①	平行陣ゲーム①	平行陣側 平行陣vs雁行陣①	サーブからの展開①
	アンダーサーブ①	攻撃する時はセンターへ	ペアとの位置関係を覚える	相手のいないスペースを 狙って陣形を崩す	1stサーブでコースを狙い 相手を崩す
10週目	バックハンド ストローク	ボレーのコントロール②	平行陣ゲーム②	雁行陣側 平行陣vs雁行陣②	サーブからの展開②
	アンダーサーブ②	ポーチボレーにチャレンジ	つなぎ・攻めでの コースの打ち分け	足元・ロブを使って崩し ボレーで反撃	速いタイミングのリターンで 先に攻める
11週目	フォアボレー バックボレー	ゲーム形式	サービス&リターン	サービスからの展開	平行陣vs平行陣
	オーバーサーブ①	ロブチェンジを覚えよう	2ndサーブに対して アプローチをしてみよう	サービス・リターンから 平行陣を作る	先に相手の陣形を崩す
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	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