

# 2020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 フットワーク①	雁行陣 ストロークの コントロール①	雁行陣 ストロークの打ち分け①	1stボレーの精度①
	アンダーサーブ①	素早く動いて ボールとの距離をあわせる	素早くボールの後ろに入り クロス・ストレートの打ち分け	クロス・ストレート・ロブを 使い分ける	ボレーをする高さによって 処理の判断を変える
2週目	バックハンド ストローク	ストロークの フットワーク②	雁行陣 ストロークの コントロール②	雁行陣 ストロークの打ち分け②	1stボレーの精度②
	アンダーサーブ②	打った後はすぐに戻る フットワーク	クロスラリーから ストレートロブで切り替える	スライスを混ぜて短く コントロールする	ボレーをする高さによって 処理の判断を変える
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレー・スマッシュの フットワーク①	雁行陣 攻めのネットプレー	雁行陣 攻め・守りのボレー	平行陣の攻め①
	オーバーサーブ①	ボレーは2歩、スマッシュは 1歩踏み込んで打つ	チャンスの時はネットに詰める	攻める時はネットに詰める 守る時は重心を落とす	打った方向によって ポジションを変えていく
4週目	スマッシュ サーブ	ボレー・スマッシュの フットワーク②	雁行陣 守りのネットプレー	雁行陣 サーブ・リターン	平行陣の攻め②
	オーバーサーブ②	打った後はすぐ次に備える	詰めれない時は 無理なく確実に返球	正確なサーブ・リターンから ゲームを始める	打った方向によって ポジションを変えていく
5週目	フォアハンド ストローク	雁行陣 ゲーム形式①	雁行陣 雁行陣ゲーム①	平行陣 平行陣ボレー①	平行陣を崩す攻撃①
	アンダーサーブ①	前後の動きを覚えて 最後はボレーで決める	前衛のポジションを覚える	1stボレーを確実ににつなぐ	低い軌道のボールやロブを 使って平行陣を崩す
6週目	バックハンド ストローク	雁行陣 ゲーム形式②	雁行陣 雁行陣ゲーム②	平行陣 平行陣ボレー②	平行陣を崩す攻撃②
	アンダーサーブ②	前後の動きを覚えて 最後はボレーで決める	サーブ・リターンからのゲーム	ストレートへ切り返す コントロール	低い軌道のボールやロブを 使って平行陣を崩す
7週目	フォアボレー バックボレー	雁行陣 ストロークの コントロール①	平行陣 アプローチから ボレーでラリー①	平行陣 ボレーヤーへの ストローク①	平行陣vs平行陣①
	オーバーサーブ①	打ちたい方向に対して 後ろから入るフットワーク	タイミングよくステップをし 1stボレーを確実に返球	相手のアプローチを低く返球	ペアとの間隔を保ちつつ 相手を崩すコントロール
8週目	スマッシュ サーブ	雁行陣 ストロークの コントロール②	平行陣 アプローチから ボレーでラリー②	平行陣 ボレーヤーへの ストローク②	平行陣vs平行陣②
	オーバーサーブ②	相手のサーブを返球	ストレートへのボレーで ポイントを取る	ストレートロブで 相手陣形を崩す	ペアとの間隔を保ちつつ 相手を崩すコントロール
9週目	フォアハンド ストローク	雁行陣 ボレーのコントロール①	平行陣 平行陣ゲーム①	平行陣 平行陣vs雁行陣①	サービスダッシュ①
	アンダーサーブ①	甘いボールはセンターに攻撃	2人のポジションを覚える	平行陣はセンターを 抜かれないポジショニング	1stサーブの確率を重視して ボレーを確実に決める
10週目	バックハンド ストローク	雁行陣 ボレーのコントロール②	平行陣 平行陣ゲーム②	平行陣 平行陣vs雁行陣②	サービスダッシュ②
	アンダーサーブ②	低いボールを山なりに返球	ストレートに攻め 浮いたボールをもう1度攻める	雁行陣はストロークで崩して ボレーで仕留める	1stサーブの確率を重視して ボレーを確実に決める
11週目	フォアボレー バックボレー	雁行陣 ダブルスゲーム①	平行陣 雁行陣から平行陣へ	平行陣 サービスからのゲーム	リターンからの展開①
	オーバーサーブ①	サーブからのゲーム 試合の進め方を覚える	浅いボールに対して積極的に アプローチで仕掛ける	1stサービスの確率を上げて 有利に試合を進める	タイミングを合わせて クロス・ストレートの打ち分け
12週目	スマッシュ サーブ	雁行陣 ダブルスゲーム②	平行陣 ダブルスゲーム	平行陣 ダブルスゲーム	リターンからの展開②
	オーバーサーブ②	サーブからのゲーム	平行陣にチャレンジ	自分のプレースタイルで	タイミングを合わせて クロス・ストレートの打ち分け