

2020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 フォームチェック①	雁行陣 ストロークの 基礎練習①	雁行陣 ストロークの コントロール①	アプローチショット からのボレー①
	アンダーサーブ①	体重移動で体を大きく使う	前後左右に対応し、 一定の打点で打つ	クロス・ストレートの コントロール	アプローチから1stボレーの 精度を上げる
2週目	バックハンド ストローク	ストロークの フォームチェック②	雁行陣 ストロークの 基礎練習②	雁行陣 ストロークの コントロール②	アプローチショット からのボレー②
	アンダーサーブ②	動きが入っても フォームを崩さない	クロス・ストレートへの コントロール	ロブで相手を崩す	アプローチから1stボレーの 精度を上げる
3週目	フォアボレー バックボレー	ボレー・スマッシュの 基礎練習①	雁行陣 ネットプレー①	雁行陣 雁行陣のボレー	ボレーのコントロール①
	オーバーサーブ①	打点の位置を覚えましょう	スマッシュ&ボーチボレーで攻撃	前衛のポジションの確認	センター・ワイド・ストレート を使って相手を崩す
4週目	スマッシュ サーブ	ボレー・スマッシュの 基礎練習①	雁行陣 ネットプレー②	雁行陣 サーブ&リターン	ボレーのコントロール②
	オーバーサーブ②	動きが入っても 同じ打点で打つ	引軌道のボールは 確実に返球する	1stサーブの確率アップと リターンのタイミングの練習	センター・ワイド・ストレート を使って相手を崩す
5週目	フォアハンド ストローク	ゲーム練習①	雁行陣 サーブ&リターン	平行陣 アプローチからのボレー①	ストロークの コントロール①
	アンダーサーブ①	前後の動きと 見る方向を覚える	サーブ・リターンの精度を上げる	1stボレーまでの精度を上げる	ボディーへのショットも使い ながら相手を崩す
6週目	バックハンド ストローク	ゲーム練習②	雁行陣 雁行陣ゲーム	平行陣 アプローチからのボレー②	ストロークの コントロール②
	アンダーサーブ②	前後の動きと 見る方向を覚える	攻め・守りのポジション確認	ストレート・ショートクロス へのコントロール	ボディーへのショットも使い ながら相手を崩す
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	平行陣 平行陣のボレー①	平行陣 ボレーヤーへの ストローク①	サービスタッシュ①
	オーバーサーブ①	ストレート・クロスへの コントロール	アプローチから前に出て ボレーでラリー	低い軌道のボールで 相手に攻めさせない	サービスの確率を上げて 1stボレーで崩す
8週目	スマッシュ サーブ	ボレーのコントロール	平行陣 平行陣のボレー②	平行陣 ボレーヤーへの ストローク②	サービスタッシュ②
	オーバーサーブ②	ストレート・クロスへの コントロール	アプローチから前に出て ボレーでラリー	ストレート・ショートクロス へのコントロール	サービスの確率を上げて 1stボレーで崩す
9週目	フォアハンド ストローク	スマッシュのコントロ ール	平行陣 平行陣ゲーム①	平行陣vs雁行陣 (平行陣側)	リターンの精度①
	アンダーサーブ①	ストレート・クロスへの コントロール	ストレートに切り替えて攻撃	ストレート・ショートクロス からのポジションを覚える	状況の応じてクロス ストレートの使い分け
10週目	バックハンド ストローク	サーブ&リターン	平行陣 平行陣ゲーム②	平行陣vs雁行陣 (雁行陣側)	リターンの精度②
	アンダーサーブ②	打った後は次の備えを早くする	攻撃したら詰めて更に攻める	ストレート・ショートクロス からのポジションを覚える	状況の応じてクロス ストレートの使い分け
11週目	フォアボレー バックボレー	ダブルスゲーム①	平行陣 サーブからのゲーム	平行陣vs雁行陣	ダブルスゲーム①
	オーバーサーブ①	サーブからのゲームを覚える	サーブから平行陣を作る	サーブ・リターンから 平行陣を作る	サーブ・リターンから 平行陣を作って攻撃
12週目	スマッシュ サーブ	ダブルスゲーム②	平行陣 ダブルスゲーム	平行陣vs雁行陣	ダブルスゲーム②
	オーバーサーブ②	サーブからのゲームに挑戦	積極的に平行陣を作る	自分のプレースタイルでゲーム	サーブ・リターンから 平行陣を作って攻撃