

# 2017年1月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

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マスターしよう	ラリーを続けよう	ゲームの動きを覚えよう	組立てを考えよう	自分からポイントを取ろう
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣・平行陣導入	雁行陣・平行陣	雁行陣・平行陣
1週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	フォアハンドストロークの基本	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロールする①	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスに深く打つ①	デュースサイト 雁行陣vs平行陣 センターセオリー ストローク編
	1/5(木)~11(水)	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ボールをおなかの高さで取りましょう。	深いボールの処理	深いボールの処理
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	バックハンドストロークの基本	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロールする②	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスに深く打つ②	アドバンテージサイト 雁行陣vs平行陣 ポレー強化
	1/12(木)~18(水)	アンダーサービスをしましょう。	ボールをおなかの高さで取りましょう。	深いボールの処理	深いボールの処理
3週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう。	フォアボレー、バックボレーの基本	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 ポレーをストレート、クロスへコントロールする(攻めのポレー)	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 ポレー&スマッシュをクロスへコントロールしましょう!	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 チャンスメイク つなぎのポレー攻めのポレー
	1/19(木)~25(水)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	足の使い方を気をつけましょう。	相手のいない所を狙ってみましょう。	相手のいない所を狙ってみましょう。
4週目	スマッシュの基本をマスターする	スマッシュの基本 + サーブ	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 スマッシュをストレート クロスにコントロールする	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 ポレーカットのアプローチ	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
	1/26(木)~2/1(水)	レディーポジションからサーブをしましょう。	しっかりと横向きを覚えましょう。	深いボールの処理	大きいボールを落とさずに ポレーで前に詰めよう。
5週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	ミニプライベート	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン リターンをクロスにコントロール	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 1stボレーゾーンでポレーを 深くコントロールする	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 1stサーブをクロスにリターン
	2/2(木)~8(水)	ワンバウンドでサービスをしましょう。	苦手なショットを克服しましょう!	速いサービスを返す練習をしましょう。	ファーストボレーからチャンスが くるまでのつなぎのポレー。
6週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	クロス方向への グランドストローク	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣前衛の攻め	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式
	2/9(木)~15(水)	アンダーサービスをしましょう。	相手の後衛に向かって構えましょう。 打ちたい方へ踏み込みましょう。	前半に練習したショットを 活かしましょう!	ポーチにどんどん出ましょう。
7週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう。	サービスに対してリターン練習	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 ロブをストレートにコントロール	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 ポーチ
	2/16(木)~22(水)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	1stサーブ2ndサーブのポジションの 違いを覚えましょう。	相手をチェンジさせて 陣形を崩そう。	平行陣になれるように 展開を作りましょう。
8週目	スマッシュの基本をマスターする	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣つなぎのポレー	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	雁行陣対平行陣 平行陣ゲーム形式
	2/23(木)~1(水)	レディーポジションからサーブをしましょう。	前半に練習したショットを 活かしましょう!	サービスラインのところからクロスに 深くポレーをコントロールしましょう!	ハイボレーでロブの処理をしよう。
<b>3月2日休講日</b>					
9週目	フォアハンドストロークの基本をマスターする	バックハンドストロークの基本 フォアハンドストロークの基本	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 アプローチからの1stポレー	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ	雁行陣対平行陣 ポイントマッチ
	3/3(金)~9(木)	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ボールをおなかの高さで取りましょう。	ストロークの打ち合いから 平行陣になりましょう。	スプリットステップの タイミングを大切に!
10週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	フォアボレー、バックボレーの基本	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣に対するストローク	アドバンテージサイト 平行陣vs平行陣 リターンダッシュ	雁行陣vs雁行陣 雁行陣からのゲーム形式
	3/10(金)~16(木)	アンダーサービスをしましょう。	足の使い方を気をつけましょう。	ポレーヤーの足元を狙い、 攻撃されない様にしましょう!	相手のセカンドサーブをリターンして 自分も前につめましょう。
11週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう。	スマッシュの基本 + サーブ	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュースサイト 平行陣vs(平行陣)雁行陣 平行陣vs平行陣	平行陣vs平行陣 平行陣vs平行陣
	3/17(金)~23(木)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	しっかりと横向きを覚えましょう。	平行陣にチャレンジ! それぞれのポジションを覚えましょう。	平行陣同士の対決になれましょう。
12週目	スマッシュの基本をマスターする	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&試合
	3/24(金)~30(木)	レディーポジションからサーブをしましょう。	楽しく試合をしましょう。 ルール・マナーも覚えましょう。	自由にダブルスを楽しみましょう! できればセルフジャッジにもチャレンジ!	試合に挑戦しましょう。