

2017年4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	コースを考えよう	ネットプレーをしよう	自分からポイントを取ろう
フォーメーション		雁行陣	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打ち分ける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打つ	デュースサイト 雁行陣vs平行陣 ストローク強化
4/3(月)~9(日)	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ボールを腰の高さで取りましょう。	クロス・ストレート	回転をかけよう。	攻撃のショットを増やしていきましょう。
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打ち分ける②	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 ボレーを打つ	アドバンテージサイト 雁行陣vs平行陣 ボレー強化①
4/13(木)~19(水)	アンダーサービスをしましょう。	ボールを腰の高さで取りましょう。	高さや回転に変化をつけよう	コースを打ち分けよう。	詰めて叩こう！
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 ボレーをストレート、クロスへコントロールする(攻めのボレー)	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 アプローチからのネットプレー	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 ボレー強化②
4/20(木)~26(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。	良いポジションを早く取りましょう。	アングルボレーを活かそう。
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 ボレー対ストローク①	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
4/27(木)~5/3(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。	打つ位置によってコースを変えよう。	ストローク側の攻撃パターン。	サーブのコースとその後のファーストボレーのコースを意識
5週目	フォア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 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 ボレー対ストローク②	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
5/4(木)~10(水)	ワンバウンドで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。	速いサービスを返す練習をしましょう。	ボレー側の攻撃パターン。	速いサーブに対して面を作ってクロスにコントロールしましょう。
6週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	サービスに対してリターン練習	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 平行陣ゲーム形式①	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 ゲーム形式
5/11(木)~17(水)	アンダー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。	前半に練習したショットを活かしましょう！	ネットプレーに慣れましょう。	ゲーム形式の中で総復習。
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。	フォアボレー、バックボレーの左右への打ち分け	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 アプローチショット	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②	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 ロブの処理
5/18(木)~24(水)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	ストレートとクロスに打っていきましょう。	ボレーがしやすくなるようなショットを！	ハイボレーでロブの処理をしよう。	スマッシュとハイボレーを使い分ける。
8週目	スマッシュの基本をマスターする	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 平行陣つなぎのボレー	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式③	雁行陣対平行陣 平行陣ゲーム形式①
5/25(木)~31(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ボレーをコントロールしましょう！	アングルボレーを使ってみましょう。	ストローク側メイン
9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・バックハンドストロークの応用	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 攻撃ボレー	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 平行陣ゲーム形式②
6/1(木)~7(水)	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ストレートとクロスに打っていきましょう。	浮いたボールをネットに詰めて！	スプリットステップのタイミングを大切に！	ボレー側メイン
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、バックボレーの応用	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	平行陣vs平行陣 アプローチからの展開
6/8(木)~14(水)	アンダーサービスをしましょう。	攻撃的に打ってみましょう。	ボレーヤーの足を狙い、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。	ボレーヤーに対してのアプローチ
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 + 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
6/15(木)~21(水)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	的を狙って打ちましょう。	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。	速い展開でも足元に沈めましょう。
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
6/22(木)~28(水)	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。	今期習得したものの総復習を試合で実践する。