

2017年7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	ショットの練習	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	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク ①	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを打つ	デュースサイド 雁行陣vs平行陣 ストローク強化
7/1(土)~7(金)	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。	攻撃用(トップスピン・フラット)	回転をかけよう。	強さや回転を意識していこう。
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ド 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク ②	アドバンテージサイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーを打つ	アドバンテージサイド 雁行陣vs平行陣 ボレー強化
7/8(土)~14(金)	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。	守備用(スライス・ロブ)	コースを打ち分けよう。	ドライブボレー!
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	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーで攻撃!	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 アプローチからのネットプレー	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 ボレー強化②
7/15(土)~21(金)	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。	厚い当たりで攻める!!	良いポジションを早く取りましょう。	ドロップボレーを活かそう。
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ド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュを打つ	アドバンテージサイド 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ド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
7/22(土)~28(金)	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。	一発で決められるように!	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	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン リターンをしっかり打つ	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 ボレー対ストローク②	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 1stサーブをクロスにリターン
7/29(土)~8/4(金)	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	デュースサイド 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	デュースサイド 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ド 平行陣vs雁行陣 ゲーム形式
8/5(土)~11(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ド 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ド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式②	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 ロブの処理
8/12(土)~18(金)	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	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 平行陣つなぎのボレー	デュースサイド 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
8/19(土)~9/1(金)	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ド 平行陣vs雁行陣 攻撃ボレー	デュースサイド 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
9/2(土)~8(金)	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。	アングルに挑戦!	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ド 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ド 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
9/9(土)~15(金)	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	デュースサイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュースサイド 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
9/16(土)~22(金)	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。	ロブを使ってパターンを考えよう。	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
9/23(土)~29(金)	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。	今期習得したものを総復習を試合で実践する。