

2018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	ラリーに慣れよう	ゲームに繋げていこう	平行陣をマスターしよう	ショットのバリエーションを増やそう
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	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 ①	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストローク	デュースサイト 雁行陣vs平行陣 ストローク①
1/5(金)~11(木)	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打ちましょう。	スピード・回転を意識	コースによって回転をコントロール	コースによって回転量を変化
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 ②	アドバンテージサイト 雁行陣vs雁行陣 ボレー&スマッシュ	アドバンテージサイト 雁行陣vs平行陣 ストローク②
1/12(金)~18(木)	アンダーサービスをしましょう。	ボールを腰の高さで打ちましょう。	コース・高さを意識	攻撃メインで!	スライスを応用
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 ネットプレー①	デュースサイト 平行陣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①
1/19(金)~25(木)	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。	コースを考える	アプローチを特に意識しましょう	ドロップボレーを使おう
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 ネットプレー②	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 ボレー②
1/26(金)~2/1(木)	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。	スマッシュを使おう!	ボレー側が主導権あり(ボレー側)	ドライブボレーに挑戦
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 ボレー③
2/2(金)~8(木)	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。	クロスに返球!	ストローク側に主導権有(ボレー側)	スマッシュ!
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 雁行陣ダブルス形式	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ダブルス形式	アドバンテージサイト 平行陣vs雁行陣 ゲーム形式
2/9(金)~15(木)	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。	前半の練習を活かしましょう!	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 アプローチから1stボレー	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③	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 サービス強化①
2/16(金)~22(木)	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。	アプローチは丁寧にボレーから勝負!	ボレー側が主導権有(ストローク側)	球種を増やそう
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 ボレー対ストローク④	雁行陣対平行陣 サービス強化②
2/24(土)~3/2(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!	深さと勢い意識しよう	ストローク側が主導権有(ストローク側)	スピードアップ!!
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 レシーブ
3/3(土)~9(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。	コースを意識	積極的に攻撃	コンパクトに...
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①	アドバンテージサイト 平行陣vs平行陣 レシーブ	雁行陣vs平行陣 実践形式
3/10(土)~16(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。	低く繋いでチャンス待ちましょう	サービスダッシュに対して...	形式での練習
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 平行陣に対するストローク②	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 ゲーム形式	平行陣vs平行陣 ボレー戦
3/17(土)~23(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。	ボレーヤーに対する攻め方	ポジションを確認	速い展開についていこう
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(土)~30(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!	試合で平行陣に挑戦しましょう。	今期習得したものの総復習を試合で実践する。