

2017年1月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

今期のテーマ



「フットワーク」

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する	フットワークを正確に覚えましょう	ゲームを想定してフットワークを練える	戦術を覚える	戦術を練える
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣。	雁行陣前衛の見る方向	雁行陣前衛の斜めの動き	平行陣ベース	雁行陣VS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	ストロークの基本①	デュースサイド 雁行陣でのクロスラリー①	デュースサイド グランドストロークを深くコントロール①	ストローク・オープスタンス基礎
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	スプリットステップを確実にする	軸足をボールの後ろへ入れて打つ&戻る フットワーク	軸足をボールの後ろへ入れるフットワーク	体重移動・股関節の使い方
2週目	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本②	アドバンテージサイド 雁行陣でのクロスラリー②	アドバンテージサイド グランドストロークを深くコントロール②	ストローク・オープスタンス基礎
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ボールの後ろに入って打ちましょう	軸足をボールの後ろへ入れて打つ&戻る フットワーク	軸足をボールの後ろへ入れるフットワーク	体重移動・股関節の使い方
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	ストロークをクロスへコントロール	クロスラリーからストレートへ	デュースサイド 平行陣に対するストローク①	ストローク・オープスタンス応用
	アンダーサービスをしましょう。	正しいポジションを覚えて 打ったら元の位置に戻りましょう	最後の踏込をまっすぐ 打ち終わったら戻る	細かい前後のフットワーク	踏ん張って打つのか、下がって打つのか
4週目	バックボレーの基本をマスターする	ボレーの基本	雁行陣 前衛のフットワーク	アドバンテージサイド 平行陣に対するストローク②	ストローク・オープスタンスを使って ゲーム形式
	アンダーサービスをしましょう。	スプリットステップを確実にして 最初の1歩目をボールに合わせる	攻めボレーはネットに詰めて	細かい前後のフットワーク	踏ん張って打つのか、下がって打つのか
5週目	レディポジションから フォア、バックハンドストロークの 基本をマスターする	ボレー&スマッシュ	デュースサイド 平行陣 つなぎのボレー①	デュースサイド 平行陣 つなぎのボレー①	雁行陣両士のセンターセオリー
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	細かいフットワークを使って すぐに構えなおしましょう	軸足をボールの後ろへ入れて打つ	打った後の戻りを早くする	基礎編
6週目	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする	サーブの基本	アドバンテージサイド 平行陣 つなぎのボレー②	アドバンテージサイド 平行陣 つなぎのボレー②	平行陣側のセンターセオリー
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	軸足を決めて、正しい打点で打つ	軸足をボールの後ろへ入れて打つ	打った後の戻りを早くする	基礎編

2017年1月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)

今期のテーマ



「フットワーク」

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
7週目	スマッシュの基本をマスターする	攻めと守りのポレー	デュースサイド 平行陣側の前後の動き①	デュースサイド 平行陣側前衛のポレー①	雁行陣対平行陣のゲーム形式
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	攻めは出来るだけネットに近づく守りは上向き面を覚えよう	チャンスは前へ入りましょう ロブは落下点へ素早く	相手の状況で判断する(ロブの予測も)	雁行陣側メイン
8週目	フォア、バックハンドストローク フットワークの基本をマスターする	ポレー対ストロークにチャレンジ	アドバンテージサイド 平行陣側の前後の動き②	アドバンテージサイド 平行陣側前衛のポレー②	雁行陣対平行陣のゲーム形式
	レディポジションからサービスをしましょう。	上向き面を使ってポレーでのラリーにチャレンジ	チャンスは前へ入りましょう ロブは落下点へ素早く	相手の状況で判断する(ロブの予測も)	平行陣側メイン
フォーメーション	雁行陣前衛の見る方向。	雁行陣ポジションチェンジ。	平行陣 対 雁行陣	平行陣 対 雁行陣	平行陣 対 雁行陣
9週目	フォア、バックハンド・ポレーフットワークの基本をマスターする	デュースサイド サーブ&リターン	デュースサイド 1stポレーのフットワーク①	デュースサイド スライスアプローチ①	デュースサイド サービスダッシュからの展開①
	レディポジションからサービスをしましょう。	スプリットステップを確実にする	正確なポジションにとまってポレーに備える	細かいフットワーク	スプリットステップについて
10週目	フォア、バックハンド・リターンの基本をマスターする	デュースサイド ゲーム練習①	アドバンテージサイド 1stポレーのフットワーク②	アドバンテージサイド スライスアプローチ②	アドバンテージサイド サービスダッシュからの展開②
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動きを覚えよう	正確なポジションにとまってポレーに備える	細かいフットワーク	スプリットステップについて
11週目	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	アドバンテージサイド ゲーム練習②	デュースサイド サービスリターンのフットワーク①	デュースサイド サービスダッシュ&リターンダッシュ①	デュースサイド 総合練習
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛の前後の動きを覚えよう	素早く後ろ足をセットして、踏み込みは前へ	アプローチと同様に、ポレーの事を考えて	ゲーム形式ベースで
12週目	ダブルスゲームにチャレンジ	総合練習&ダブルスゲーム	アドバンテージサイド サービスリターンのフットワーク②	アドバンテージサイド サービスダッシュ&リターンダッシュ②	アドバンテージサイド 総合練習
	ルール、マナーも覚えましょう	各ショットをゲームで活かしましょう	素早く後ろ足をセットして、踏み込みは前へ	アプローチと同様に、ポレーの事を考えて	ゲーム形式ベースで