

2017年4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



「フォーム」

クラス	初心者クラス	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	打点・ポジションを正確に覚えましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	戦術を覚える	戦術を鍛える
フォーメーション 1週目～4週目	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	雁行陣対雁行陣	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	フォアハンドストロークの基本	ストロークの基本	デュースサイド グランドストロークを深く打つ①	デュースサイド ストロークの打ち分け①
	ワンバウンドでサービスをしましょう	テイクバックを早くして フォロースルーを大きく前へ	素早くターン、ゆったりスイング	フォロースルーを大きく取って深く打つ ネットミスしない	ショートクロスを覚える
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	ストロークの打ち分け	アドバンテージサイド グランドストロークを深く打つ②	アドバンテージサイド ストロークの打ち分け②
	ワンバウンドでサービスをしましょう	テイクバックを早くして フォロースルーを大きく前へ	素早くターン、打ちたい方向へ体を向ける	フォロースルーを大きく取って深く打つ ネットミスしない	ショートクロスを覚える
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	デュースサイド ストロークをクロスとストレートへ 打ち分ける①	ボレーの基本	デュースサイド グランドストロークの高い打点、低い打点	デュースサイド ゲーム形式(雁行陣メイン)①
	アンダーサービスをしましょう	体の向きとフォロースルーの 方向を打ちたい方へ	手首を固定して、ヘッドを上げる	高い打点は前目、低い打点は近め	ショートクロスからの展開
4週目	バックボレーの基本をマスターする	アドバンテージサイド ストロークをクロスとストレートへ 打ち分ける②	ボレーの高い低い	雁行陣前衛のボレー	アドバンテージサイド ゲーム形式(雁行陣メイン)②
	アンダーサービスをしましょう	体の向きとフォロースルーの 方向を打ちたい方へ	高さに合わせて、ラケットをセット	振らずに前めでブロックしましょう	ショートクロスからの展開
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	デュースサイド ボレーのチャンスボール①	スマッシュ&サーブ	デュースサイド 平行陣つなぎのボレー	デュースサイド ボレーの打ち分け①
	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう。	ラケット面がかぶらないように注意する	ラケットを持っていない方の手を高く残して 打点に合わせる	軸足をボールの延長線上にセットして ボールのななめ下を打つ。ネットミスしない	深い浅い遠いゆっくり アングル気味にしかける
6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	アドバンテージサイド ボレーのチャンスボール②	ゲーム練習	アドバンテージサイド 平行陣つなぎのボレー	アドバンテージサイド ボレーの打ち分け②
	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう。	ラケット面がかぶらないように注意する	雁行陣の前衛の動きの確認	軸足をボールの延長線上にセットして ボールのななめ下を打つ。ネットミスしない	深い浅い遠いゆっくり アングル気味にしかける

2017年4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



「フォーム」

クラス	初心者クラス	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。	ポレー対ストローク	デュースサイド 平行陣つなぎのポレー①	デュースサイド アプローチからの1stポレー	デュースサイド 平行陣メインのゲーム形式①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	つなぎのポレーにチャレンジ	スタンスを広くすぐに反応出来る様に	早めのスプリットステップからそのままラリーポジションへ入る	ショートクロスを繰り返す
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	デュースサイド セカンドサーブのリターン	アドバンテージサイド 平行陣つなぎのポレー②	アドバンテージサイド アプローチからの1stポレー	アドバンテージサイド 平行陣メインのゲーム形式②
	レディポジションからサービスをしましょう	返球前と後の正しいポジションを覚える	アプローチからのポレー。 ステップで判断。	早めのスプリットステップからそのままラリーポジションへ入る	ショートクロスを繰り返す
フォーメーション 9週目~12週目	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	アドバンテージサイド セカンドサーブのリターン	デュースサイド 平行陣ゲーム練習①	デュースサイド 平行陣へのストローク:足もとへ	デュースサイド センターセオリーを活かして形式①
	レディポジションからサービスをしましょう	返球前と後の正しいポジションを覚える	2人の役割を意識しましょう	テイクバックをコンパクトにして 低い弾道で打つ	雁行陣側
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	サーブ	アドバンテージサイド 平行陣ゲーム練習②	デュースサイド 平行陣へのストローク:ロブ	アドバンテージサイド センターセオリーを活かして形式②
	レディポジションからサービスをしましょう	グリップに応じて打点を覚える	2人の役割を意識しましょう	攻めのロブはトップスピン 守りのロブはスライス	雁行陣側
11週目	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	リクエストレッスン	サーブ&リターン	リターン	デュースサイド センターセオリーを活かして形式①
	レディポジションからサービスをしましょう	自分の弱点を克服しましょう	サーブはトス、リターンはコンパクトなターン	テイクバックをコンパクトにして ベースラインの中へ	平行陣側
12週目	ダブルスゲームにチャレンジ	ゲーム練習	ダブルスゲーム	リターンダッシュ	アドバンテージサイド センターセオリーを活かして形式②
	ルール、マナーを覚えましょう	ルール、マナーを守って試合をしましょう	サーブからゲーム平行陣にもチャレンジ	テイクバックをコンパクトにして前に入る そのままポレーへ	平行陣側