

2017年7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



「コントロール」

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	ダブルスゲームが出来るようにしましょう	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	ベースラインでの打ち合い	雁行陣	雁行陣・平行陣	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	ストローク基本	ストロークのコントロール①	デュースサイド 雁行陣 ストロークを深くコントロール①	デュースサイド クロスラリー①
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	基本フォームの確認	クロスにコントロール	ネット3倍の高さを通して、高弾道のボールを打つ	深くボールが入ったら、前衛は攻撃の準備
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターする	ストロークの打ち分け①	ストロークのコントロール②	アドバンテージサイド 雁行陣 ストロークを深くコントロール②	アドバンテージサイド クロスラリー②
	ワンバウンドでサービスをしましょう。	ストレート・クロスを打ち分けましょう。	ストレートアタックにチャレンジ	ネット3倍の高さを通して、高弾道のボールを打つ	相手のボールが深かったらセンターを守る準備
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	クロスラリー	攻めのボレー	雁行陣 前衛のボレー	デュースサイド ストレートにロブ①
	アンダーサービスをしましょう。	体の向きを意識しましょう。	まずは、センターを狙いましょう。	守りボレーは深くストレート チャンスボールはセンターへ	チェンジをするかの判断を早く
4週目	バックボレーの基本をマスターする	攻めのボレー	ポーチボレー	雁行陣から平行陣へ -アプローチ-	アドバンテージサイド ストレートにロブ②
	アンダーサービスをしましょう。	ラケットを立てて打ちましょう。	相手のいないスペースを狙いましょう。	浅くなったボールを深くコントロールして平行陣へ	前衛は取ったらポジションを早く戻す
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	守りのボレー	守りのボレー	平行陣 つなぎボレー -深く-	ストレートアタック
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	上向き面を作って打ちましょう。	センターを意識して守りましょう。	クロスへ深く、足を使って運びましょう。	返球される事を想定しましょう。
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	ダブルスに挑戦	ゲーム形式①	平行陣 つなぎボレー -左右-	雁行陣ゲーム形式
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	前後の動きを覚えましょう。	後衛はゲームメイク! 前衛は積極的に攻撃!!	クロスへつなぎ、ストレートへ攻撃する	次の展開を想定しながら配球しましょう。

2017年7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



「コントロール」

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	ポレーでのラリー	つなぎのポレー①	デュースサイド 平行陣へのストローク-足元-	デュースサイド 平行陣センターセオリー①
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	上向き面を作ってラリーしましょう。	深くコントロールしましょう。	ネットの低いところを通して、ローポレーをさせるボールを打つ	相手後衛を揺さぶってオープンコートを作りましょう。
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&スマッシュ	つなぎのポレー②	アドバンテージサイド 平行陣へのストローク-足元-	アドバンテージサイド 平行陣センターセオリー②
	レディポジションからサービスをしましょう。	構えからポレー・スマッシュの判断	高いボールはストレートに攻撃	ネットの低いところを通して、ローポレーをさせるボールを打つ	相手後衛を揺さぶってオープンコートを作りましょう。
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	ストロークの打ち分け②	平行陣に対するストローク①	平行陣へのストローク-前衛に対して-	デュースサイド 平行陣センターセオリー③
	レディポジションからサービスをしましょう。	ストレートへ攻撃&ロブ	打った後は素早く構えましょう。	浅く返ってきたボールをストレート・センター・ロブで崩す	相手前衛の足元に仕掛けましょう。
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	ポジションチェンジ	平行陣に対するストローク②	平行陣 戦略① -センターへ仕掛ける-	アドバンテージサイド 平行陣センターセオリー④
	レディポジションからサービスをしましょう。	ロブが取れなかったら、サイドチェンジ	ロブも混ぜて相手を崩しましょう。	センターへ低い浅いボールを配球して、前衛を動かしましょう。動かせたらオープンコートへ	相手前衛の足元に仕掛けましょう。
11週目	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	ダブルスゲーム①	ゲーム形式②	平行陣 戦略② -センターへ仕掛ける-	平行陣ゲーム形式①
	レディポジションからサービスをしましょう。	前衛と後衛の役割を意識しましょう。	平行陣と雁行人のポジションを覚えましょう。	センターへ低い浅いボールを配球して、前衛を動かしましょう。動かせたらオープンコートへ	攻めた次の展開も想定しましょう。
12週目	ゲームにチャレンジ	ダブルスゲーム②	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム	平行陣ゲーム形式②
	スコアの教え方を覚えましょう。	サーブからのゲームをしましょう。	積極的に平行陣をとりましょう。	リターンを大事にゲームを組み立てましょう	攻めた次の展開も想定しましょう。