

2017年7月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

| 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しよう | ゲームができるようになろう | 狙ったところにコントロールしよう | 積極的にネットへ出よう | 色々なショットを練習しよう |
| フォーメーション | 雁行陣、ベースライン平行陣 | 雁行陣 | 雁行陣完成&平行陣に挑戦 | 雁行陣、平行陣 | 平行陣・対平行陣 |
| 1週目 | フォアハンドストロークの 基本をマスターする | グランドストロークの基本の復習 | デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 フォアハンドストローク ストレート・クロスの打ち分け | デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを 打ち分ける① | 雁行陣vs平行陣 グランドストローク |
| | 7/1(土)~7(金) ワンハンドでサービスをしましょう。 | グランドストロークのフォア・バックの 正しいフォームを身につけましょう。 | 体の向き・打点を覚えましょう。 | フォアハンドをクロスへ深く コントロール! | しっかりとしたフォームで沢山打ちましょう。 |
| 2週目 | バックハンドストロークの 基本をマスターする | ポレーの基本を復習 | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 バックハンドストローク ストレート・クロスの打ち分け | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを 打ち分ける② | 雁行陣vs平行陣 平行陣チャンスメーカーのポレー |
| | 7/8(土)~14(金) ワンハンドでサービスをしましょう。 | ポレーのフォア・バックの 正しいフォームを身につけましょう。 | 体の向き・打点を覚えましょう。 | バックハンドをクロスへ深くコントロール! 回りこめるボールはフォアハンドで! | 出来るだけコンチネンタルグリップで、ラケット ヘッドを下げず、手首を使わないように 打ちましょう。 |
| 3週目 | フォアポレーの基本をマスターする | スマッシュとサービスの復習 | デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣前衛 攻めのポレーとスマッシュ | デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 1stポレーゾーンでのポレーを コントロールする | 雁行陣vs平行陣 スマッシュ |
| | 7/15(土)~21(金) アンダーサービスをしましょう。 | 正しい動作、及び 打点の違いを覚えましょう。 | コースを狙ってポイントを取りましょう。 | ローポレーを深めにコントロールしましょう。 | 出来るだけコンチネンタルグリップで、体を横 向きにして打ちましょう。 |
| 4週目 | バックポレーの基本をマスターする | グランドストロークのラリー | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣前衛 つなぎのポレー | アド・ハンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 2ndポレー・ゾーンでの決めポレー | 雁行陣vs平行陣 スピンサーブ |
| | 7/22(土)~28(金) アンダーサービスをしましょう。 | しっかりラリーができるように 練習しましょう。 | 攻撃出来ない時は、 相手後衛に返球しましょう。 | 甘いボールはネットへ詰めて高い打点で! | 下から上にしっかりこすり上げ、膝の屈伸、 上体の捻り、反り戻しで打 ちましょう。 |
| 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 | ポレーのラリー | デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式(1) | デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 つなぎのスマッシュ&決めのスマッシュ | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 廻り込んでフォアハンドストローク |
| | 7/29(土)~8/4(金) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 | レディポジションをしっかり取り 正しいポジションでラリーを行いましょう。 | 前衛の前後の動きをマスターしましょう。 | 深いロブに対しては緩いボールで、 浅いロブは強いボールで決めま しょう。 | ボールのフォア側に素早く体を移動させ、 余裕が有 ればやや弧を描く様に 廻り込みましょう。 |
| 6週目 | レディポジションから フォア、バックポレーの 基本をマスターする | ゲーム練習 | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式(2) | アド・ハンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 ポレーヤーに対する グランドストローク | デュース・サイト 平行陣vs雁行陣 レシーブダッシュ |
| | 8/5(土)~11(金) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 | ゲームを体験 4人でボールを打ち合しましょう。 | 前衛の前後の動きをマスターしましょう。 | 少しボールのベースを落として 丁寧に足元へコントロールしましょう。 | サーバーがモーションにかがった時点で 前に踏込 み、出来るだけサーブのトップを コンパクトにヒット 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)

| 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 8/12(土)~18(金) | スマッシュの基本 をマスターする | デュー・サイト グランドストロークの クロスへのコントロール | デュー・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣後衛 つなぎのボレー | デュー・サイト 雁行陣vs雁行陣 アプローチショットからの ネットプレー | 雁行陣vs平行陣 ジャンピングハイボレー |
| | ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。 | ポジションに注意し 深くボールをコントロールしましょう。 | クロスに深くつなぎましょう。 | タイミング良くスプリットステップ！ 「攻める気持ち」を忘れずに！ | しっかりと体は横向きに下がりがら 後ろの足で 斜め後ろにジャンプし、 遠心力でインパクトしよう。 |
| 8月21日~8月27日 休館日 | | | | | |
| 8週目 8/19(土)20(日) 8/28(月)~9/1(金) | 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 | アドバンテージ・サイト ネットプレー | アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 アプローチショットから1stボレー | アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン | 雁行陣vs平行陣 ミニプライベートレッスン |
| | レディポジションからサービスをしましょう。 | レディポジションをしっかりと取り 正しいポジションでラリーを行い スマッシュ、ボレーを上手く使いましょう。 | アプローチショットからつなぎのボレーを 復習しましょう。 | 一球目からポイントを組み立てましょう！ | 練習したいショットをレッスンします！ |
| 9週目 9/2(土)~8(金) | フォア、バックハンド・ボレー フットワークの 基本をマスターする | デュー・サイト リターン | デュー・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式 | デュー・サイト 平行陣vs雁行陣 サーブ&ボレーからの平行陣 | 雁行陣vs平行陣 ストロークで高い打点で打ち込む |
| | レディポジションからサービスをしましょう。 | ポジションに注意し スプリットステップを行いましょう。 | 平行陣の動きを覚えましょう。 | スプリットステップを踏むタイミングが大切。 1stボレーを丁寧にしましょう。 | 平行陣からの浅くうだ山なりのボールの トップの位置を平行陣の足元近辺に 打ち込みましょ う |
| 10週目 9/9(土)~15(金) | 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・サイト 前衛の動き | アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 1stサービスに対するリターン | アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 ボレーヤーに対する 高低の揺さぶり | 雁行陣vs平行陣 ローボレーとハーフボレーの打ち分け |
| | レディポジションからサービスをしましょう。 | 守りと攻撃のポジション 取りを覚えましょう。 | 素早くコンパクトにテイクバックしましょう。 | 足元&ロブの配球でボレーヤーを撃退！ | ハーフボレーはローボレーより面を立て、 ややテイクバックもフォロースルー もとり、 リズムをしっかり合わせ |
| 11週目 9/16(土)~22(金) | 基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習 | アドバンテージ・サイト ポジションチェンジ | デュー・サイト 雁行陣vs雁行陣 2ndサービスに対するリターン | デュー・サイト 平行陣vs平行陣 サービスダッシュvsリターンダッシュから のボレーボレー戦に 挑戦！ | アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ |
| | レディポジションからサービスをしましょう。 | 2人のコンビネーションを覚えましょう。 | 打つポジションによっては、 平行陣に挑戦しま しょう。 | コンパクトなリターンで積極的に出ましょう。 | ファーストサーブは勿論セカンドサーブでも トップスピンサーブでダッシュしましょう。 |
| 12週目 9/23(土)~29(金) | ダブルスゲームにチャレンジ | 総合練習 ダブルスのゲーム | 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&ダブルスゲーム |
| | ルール、マナーも覚えましょう | ルールやマナーも 覚えましょう。 | 練習したショットを使ってゲームしましょう。 | 積極的に平行陣にトライしましょう。 | 今期習った事の総復習をして 試合をしましょう。 |