

2018年1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8ストロークのフォームをマスターする	ボールに対してしっかり動こう	狙ったところへコントロールする	コートを広く使う	ボールをコントロールして、ポイントを組み立てる
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣	雁行陣	雁行陣の完成	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	フォアハンドストロークの 基本フォームチェック&左右の動き	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを クロスへコントロールする①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークの打ち分け ①クロスとストレート	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 センターセオリー① ストローク編
	1/5(金)~11(木) ワンドラでサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボール へのフットワークを覚えましょう。	フォアハンドストロークを中心に。	クロスへつないで、ストレートに攻める。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで 相手陣形を崩す。
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 基本フォームチェック&左右の動き	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを クロスへコントロールする②	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークの打ち分け ②高いボールと低いボール	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 センターセオリー② ストローク編
	1/12(木)~18(水) ワンドラでサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボール へのフットワークを覚えましょう。	バックハンドストロークを中心に。	ボールの軌道を変えよう。	平行陣に対してセンター(ミドル)のボールで 相手陣形を崩す。
3週目	フォアボレーの基本をマスターする	フォア・バックボレーの 基本フォームチェック&フットワーク	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをクロス、逆クロスに コントロールする(攻めのボレー)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ①左右	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー①
	1/19(木)~25(水) アンダーサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 身体から遠いボールと身体に近いボール へのフットワークを覚えましょう。	相手前衛方向(決めやすい所)に 打ちましょう。	コースを変えよう。	センター(ミドル)に打たれたボールを 相手の前衛にボレーで反撃されないように 逆クロスに返球して相手を外へ追い出す。
4週目	バックボレーの基本をマスターする	フォア・バックハンドストローク 浅いボール、深いボールを 正確に打ち返す	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートに コントロールする(守りのボレー)	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーの打ち分け ②長短	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 チャンスメイク 逆クロスボレー②
	1/26(金)~2/1(木) アンダーサービスをしましょう。	ラケットを引いてから前後に動くことを 覚えましょう。	決めにくいボール(速い、低い)が、 相手後衛から来た時は後衛に 返球してつなぎましょう。	長くつないで短いボールを活かそう。	センター(ミドル)に打たれたボールを 相手の前衛にボレーで反撃されないように 逆クロスに返球して相手を外へ追い出す。
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	スマッシュの 基本フォームチェック&フットワーク	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュをストレート、クロスに コントロールする	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュの打ち分け	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 決めのコース① ボレー編
	2/2(金)~8(木) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	正しいフォームの確認 少し後ろに下がって打つ動きを 覚えましょう。	身体の向きに気をつけよう。	スマッシュでのつなぎと攻めを覚えよう。	浮いてきたボールはダウン・ザ・ラインに 沈んできたボールはアングルに打って ポイントを獲得。
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	ゲームに挑戦	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス センター・ワイドの打ち分け	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 決めのコース② ボレー編
	2/9(金)~15(木) ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう。	基本8ストロークを使って ゲームをしましょう。	前衛の動きをマスターしよう。	サービスのコントロールをつけよう。	浮いてきたボールはダウン・ザ・ラインに 沈んできたボールはアングルに打って ポイントを獲得。

2018年1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	スマッシュの基本をマスターする	アドバンテージ・サイト ストロークをクロスヘコントロールする	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 サービスリターンをクロスにコントロールする	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 ゲーム形式 雁行陣	デュース・サイト 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のポーチ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。	クロスに正面を向いて構えましょう。そして、打ったらポジションを戻しましょう。	スプリットステップのタイミングを覚えてテイクバックを早くしよう。	雁行陣を再度確認!	後衛がセンターヘチャンスメイク、ボレーが浮いたので前衛がポーチ逆襲。
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・サイト サービスリターンをマスターする①	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ミニプライベートで課題を克服する	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 アプローチの球種を打ち分ける	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 雁行陣側のポーチ②
	2/23(金)~3/1(木) レディポジションからサービスをしましょう。	1st、2ndサービスをリターンしよう。スプリットステップのタイミングを覚えよう。	お好きなショットを練習しましょう!	状況にあったボールを選択して前へ出よう。	後衛がセンターヘチャンスメイク、ボレーが浮いたので前衛がポーチ逆襲。
9週目	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	アドバンテージ・サイト サービスリターンをマスターする②	デュース・サイト 雁行陣vs雁行陣 ポーチに挑戦	デュース・サイト 雁行陣vs平行陣 アプローチ後のネットプレー 平行陣	デュース・サイト 雁行陣vs平行陣 ストローカーの自作自演①
	3/2(金)~8(木) レディポジションからサービスをしましょう。	1st、2ndサービスをリターンしよう。スプリットステップのタイミングを覚えよう。	思い切った動きを大切にしよう。	ファーストボレーからチャンスがくるまでのつなぎのボレー。	センター(ミドル)に打ったボールが浮いてきたが、ポーチができなかったので、高い打点でもう一度センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを獲得。
3月9日(金)休館日					
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・サイト 雁行陣ダブルスゲーム形式 前衛のお仕事	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 平行陣での攻撃	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 ストローカーの自作自演②
	3/10(土)~16(金) 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&攻撃を覚えよう。	雁行陣を完成させよう。	ネットをとってから攻めるパターンの練習。	センター(ミドル)に打ったボールが浮いてきたが、ポーチができなかったので、高い打点でもう一度センター(ミドル)に打ち込み、ポイントを獲得。
11週目	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 雁行陣ダブルスゲーム形式 後衛のお仕事	デュース・サイト 雁行陣vs平行陣 平行陣にチャレンジ!	デュース・サイト 雁行陣vs平行陣 ネットプレーに対するストローク	デュース・サイト & アドバンテージ・サイト サービスダッシュからプレースメント
	3/17(土)~23(金) レディポジションからサービスをしましょう。	ストレートにロブが上がったら、後衛が動いてカバーしよう。	積極的にアプローチして、ネットに出よう。	ネットをとられた所からの切りかえしの練習。	スプリットステップ後、余裕を持ってボレーをし、サービスラインの中で構える。
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	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ゲーム形式	総合練習 & ゲーム形式
	3/24(金)~30(土) ルール、マナーも覚えましょう	楽しく試合しましょう。ルール、マナーも覚えよう。	ポジショニング、ルール、マナーを覚えよう。	自分のプレースタイルで...	パートナーとダブルスゲームを楽しみましょう。