

2018年4～6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	中上・上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームを練習しましょう	テークバックを素早くしましょう	打ちたい方向へコントロールしましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	ゲームに役立つコントロールを練習しましょう
フォーメーション		雁行陣	雁行陣、平行陣に挑戦	雁行陣・平行陣	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しましょう	フォアハンドストローク基本フォーム	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラ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 グランドストロークを深くコントロールする①	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 フォアハンドストロークのコントロール
		準備を早く正しいターン、テイクバックの練習	フォアハンドを相手コート深くにコントロールしましょう	軌道高くして相手をベースラインから下げましょう	相手ポレーヤーの遠い・近いボールに対して沈めるボールを打ちましょう
2週目	バックハンドストロークの基本をマスターしましょう	バックハンドストローク基本フォーム	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロールする②	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを深くコントロールする②	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs平行陣 バックハンドストロークのコントロール
		準備を早く正しいターン、テイクバックの練習	バックハンドを相手コート深くにコントロールしましょう	バックハンドをクロスへ深くコントロールし回りこめるボールはフォアハンドで打ちましょう	相手ポレーヤーの深いボールに対して沈めるボールを打ちましょう
<b>休講日 4月10日(火)・15日(日)</b>					
3週目	フォアポレー&バックポレーの基本をマスターしましょう	フォアポレー基本フォーム	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレー&スマッシュをクロスへコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール①
		正しいセットの位置、ターンをマスター打点に早くセットしましょう	面の向きに気を付けましょう	相手前衛・センターへ攻撃しましょう	深いボール・角度のあるボールを使い分けましょう
4週目	サービス&スマッシュの基本をマスターしましょう	バックポレー基本フォーム	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレー強化 ハイポレー攻めとつなぎ	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール②
		正しいセットの位置、ターンをマスター打点に早くセットしましょう	素早くターンをして準備フットワークを使って打点に入りましょう	攻めのポレーをストレート・繋ぎをクロスへ早めの判断でポレーをしましょう	つなぐボール・決めるボールを使い分けましょう
<b>休講日 4月30日(月)</b>					
5週目	フォアハンドストロークの基本をマスターしましょう	スマッシュ基本フォーム	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 リターン練習	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 リターンを深くコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール
		素早くターンをして準備落下点を見極めましょう	リターンは、相手前衛に取られないようにしましょう	相手前衛に触られないようにクロスへコントロールしましょう	攻撃をする時のコース・守る時のコースを使い分けましょう
6週目	バックハンドストロークの基本をマスターしましょう	ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ
		得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします
<b>休講日 5月15日(月)</b>					

2018年4～6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	中上・上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームを練習しましょう	テークバックを素早くしましょう	打ちたい方向へコントロールしましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	ゲームに役立つコントロールを練習しましょう
フォーメーション		雁行陣	雁行陣、平行陣に挑戦	平行陣・雁行陣	平行陣
7週目	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターしましょう	デュース・サイド ストロークをクロスにコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレーを深くコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 アングルボレーを使いましょう	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
5/16(水)～22(火)		ラケット面と体の向きを意識しましょう	ローボレーを深く打ちましょう	平行陣後衛の深いボレーからのアングルボレーでチャンスメイクしましょう	スプリットステップをするタイミングを気をつけて1stボレーを深くコントロールしましょう
8週目	サービス&スマッシュの 基本をマスターしましょう	アドバンテージ・サイド サービス&リターン練習	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチから1STボレー	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対してのストローク(足元)	アドバンテージ・サイド 雁行陣(平行陣)vs平行陣 サービスダッシュに対してのリターン
5/23(水)～29(火)		テイクバックを早くしましょう リターンのポジションを覚えましょう	浅いボールに対して アプローチからのネットプレー	相手の足元にコントロールして、 攻められないようにしましょう	緩いボールで相手の足元に コントロールしましょう
9週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターしましょう	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (守備編)	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣のつなぎと攻め	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣(平行陣) リターンダッシュ
5/30(水)～6/5(火) ・7(木)		ゲームでの守りを覚えましょう 身体の向きや目線も覚えましょう	平行陣 後衛の足元にストロークを コントロールしましょう	ボールの高さによってつなぎ・攻めるを 使い分けましょう	相手の2ndサーブを足元にコントロールして ネットに詰めましょう
<b>休講日 5月31日(木)</b>					
10週目	バックハンドストロークの 基本をマスターしましょう	アドバンテージ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (攻撃編)	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	アドバンテージ・サイド 雁行陣(平行陣)vs平行陣 ネットでの平行陣
6/6(水)～12(火) ・21(木)		ゲームでの攻撃を覚えましょう チャンスを見つけて ボーチボレーをしましょう	平行陣の陣形と役割を覚えましょう 攻めと守りを意識しましょう	ロビングに対して、 ハイボレー・スマッシュで返球しましょう	雁行陣からネットで2:2のボレー対ボレー センターへの攻防でポイントしましょう
<b>休講日 6月13日(水)～6月17日(日)</b>					
11週目	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターしましょう	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (ロブチェンジ)	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するゲーム形式	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ボーチボレー
6/18(月)～24(日) ・28(木)		相手のロブに対してポジションチェンジ 2人の位置を覚えましょう	平行陣に対する攻撃の仕方を覚えましょう 基本は足元に沈めましょう	足元、ショートクロス、ロブで 相手を揺さぶりましょう	つなぎと攻め(ボーチ)を意識してゲーム形式
12週目	サービス&スマッシュの 基本をマスターしましょう	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	総合練習&ダブルスゲーム
6/25(月)～7/1(日) ・7/5(木)		ルールやマナーも覚えましょう	全てのショットを使って、ゲームしましょう	全てのショットを使って、ゲームしましょう	今期習った事の総復習をして 試合をしましょう